

SÍNDROME DEL AGOTAMIENTO PROFESIONAL

La consecuencia de la exposición crónica al estrés propio del trabajo (persona sufriendo, pacientes críticos/agónicos) manifestada como reacción empática de agotamiento emocional abrumante, sentimientos de inutilidad y cuestionamiento personal, junto con la pérdida de interés por la realización de actividades profesionales.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	P
-----------------------	-----------------------	----------------------------------	---

1.	Buenos días/buenas tardes. Mi nombre es Soy el doctor/a /enfermero/a....				0 2 5
2.	Puede decirme su nombre, por favor..... y su fecha de nacimiento..... Gracias.	ESENCIAL			
3.	Asegure un ambiente privado para el examen (<i>oficina/habitación con ambiente silencioso y tranquilo, si distracciones/personal de la casa, etc.</i>) Necesitamos determinar si su ambiente profesional es una fuente de agotamiento para usted y sus colegas de trabajo (qué vamos a hacer)				0 1 3
4.	Este análisis se concentrará en tres cuestiones: evaluar la presencia de factores de riesgo profesional y/o personal para desarrollar síndrome de agotamiento, cumplimentar el cuestionario de calidad de vida profesional (CVP) para cuantificar el impacto negativo del síndrome de agotamiento, y encontrar estrategias posibles de asimilación del efecto de agotamiento (en qué consiste el análisis)				0 2 5
5.	Es muy importante que esté relajado y calmado durante la valoración. Por favor, responda con sinceridad. No hay respuestas incorrectas. Si tiene dudas, pregunte con toda libertad. Puede dejarlo en cualquier momento o puede también saltar preguntas que prefiere no responder. (cómo contribuir a la valoración)				0 1 3
6.	Antes de proceder a continuación, quédese tranquilo que toda la información que proporcione será tratada como confidencial. No facilitaremos su información personal a terceras partes sin su consentimiento.				0 1 3
7.	¿Está de acuerdo con formar parte de este análisis? (la valoración de las ideas personales sobre el síndrome de agotamiento y la aceptación del consentimiento)	ESENCIAL			
8.	Evalúe la condición profesional del/de la cuidador/a ¿Cuál es el cargo de su trabajo? ¿Cuál es la especialidad de la unidad médica en la que realiza su trabajo? Describa brevemente sus tareas y responsabilidades en su actual trabajo ¿Cuántos años lleva trabajando en su puesto actual? ¿Sus trabajos anteriores formaban parte de la misma especialidad médica?				0 4 9
9.	¿Tiene un contrato de trabajo temporal o indefinido? (la contratación temporal puede conducir a la sobrecarga/inseguridad laboral y a la necesidad de completar las tareas para probar la valía personal)				0 1 3
10.	¿Cuántas horas trabaja por semana? ¿Menos/Más de 40 horas a la semana?				0 2 5
11.	¿Cuántos pacientes se encarga de cuidar regularmente (por hoja/semana)?				0 2 5
12.	¿Está usted satisfecho/a con las actuales responsabilidades de su trabajo?				0 1 3

13.	¿Esta usted satisfecho/a con el desempeño de su trabajo hasta la fecha?				0 1 3
14.	¿Qué es lo que considera más frustrante en/de su trabajo? ¿Puede darme un ejemplo?				0 1 3
15.	¿Le resulta familiar el término “estrés postraumático secundario”? <i>(el estrés traumático experimentado por los pacientes en el cuidado tiene un impacto negativo en la salud y estado mental del cuidador)</i> ¿Cuánto le afecta la condición médica de sus pacientes? Por favor, ponga una situación de ejemplo				0 4 9
16.	¿Está satisfecho con sus actuales condiciones económicas de trabajo? <i>(Un desequilibrio entre esfuerzo-recompensa supone una posible causa de insatisfacción profesional)</i>				0 3 6
17.	¿Considera que los miembros del equipo/sus colegas le apoyan y ayudan?				0 1 3
18.	¿Existe algo que le gustaría cambiar en su trabajo?				0 1 3
19.	Analice las condiciones personales del/de la cuidador/a <i>(estado civil, número de hijos, tiempo desde las últimas vacaciones – el impacto del síndrome de agotamiento sobre la vida personal está ligada a estos aspectos)</i> ¿Está usted casado/a, divorciado/a, viudo/a? Si está casado/a, ¿desde hace cuánto?				0 1 3
20.	¿Tiene hijos? ¿Cuántos? ¿Tiene alguien que le ayude con su/s hijo/s?				0 1 3
21.	¿Considera que su trabajo está afectando negativamente el tiempo que dedica a su familia? <i>(el tiempo limitado con su familia, pensar constantemente en su trabajo y sus pacientes, no ser capaz de relajarse en su casa/no sentirse apreciado por los miembros de su familia)</i>				0 2 5
22.	¿Cuántas horas duerme cada noche? ¿Hay alguna cosa/alguien que le interrumpa constantemente el sueño? ¿Se despierta con la sensación de haber descansado?				0 1 9
23.	¿Considera que tiene hábitos de alimentación saludables? ¿Interfiere su trabajo con su horario regular de comidas?				0 1 3
24.	¿Son sus amigos y familiares una parte activa en su actual vida diaria? ¿Encuentra tiempo para poder quedar con ellos? <i>(el agotamiento social es un efecto colateral de excesiva exposición al estrés)</i>				0 1 3
25.	¿Cuándo fueron sus últimas vacaciones?				0 1 3
26.	¿Qué es lo que hace para distraerse del trabajo? ¿Puede darme varios ejemplos por favor?				0 1 3
27.	¿Puede ponerme ejemplos de situaciones/condiciones estresantes que no estén relacionadas con su trabajo y pueda encontrarse diariamente?				0 1 3
28.	¿Se ha sentido alguna vez deprimido o desmotivado?				0 1 3
29.	Para poder determinar la presencia de elementos de agotamiento se le van a realizar varias preguntas, todas ellas forman parte del cuestionario de calidad de vida profesional (CVP)	ESENCIAL			
30.	Este cuestionario analizará tres características principales: nivel de sensibilidad ante el sufrimiento ajeno, agotamiento y estrés traumático secundario				0 4 9

31.	Las tres características reflejan el impacto de las situaciones críticas y de estrés que puede encontrar en su trabajo				0 1 3
32.	Debe elegir una respuesta simple entre 5 posibilidades, aquella que más se ajuste a su ambiente de trabajo diario				0 1 3
33.	Cada respuesta será anotada respectivamente Nunca – 1 punto Raramente – 2 puntos A veces – 3 puntos A menudo – 4 puntos Muy a menudo – 5 puntos				0 1 3
34.	Elija la puntuación que refleje honestamente la frecuencia con que experimenta situaciones indicadas en el cuestionario en los últimos 30 días				0 1 3
35.	No le llevará más de 15 minutos completar el cuestionario				0 1 3
36.	¿Le gustaría preguntarme algo más relacionado con esta evaluación?	ESENCIAL			
37.	Buena suerte. Regresaré en 15 minutos. Una vez termine el cuestionario, calcularemos la puntuación total y le daré el resultado final en unos diez minutos.	ESENCIAL			
38.	Si de acuerdo a la puntuación final tenemos un bajo nivel de agotamiento o estrés postraumático secundario, entonces no hay necesidad de seguir con la evaluación. Gracias por su participación en esta evaluación. Sus respuestas tienen un gran valor para nuestro esfuerzo por mejorar la gestión apropiada de las personas que se encuentran en riesgo de padecer agotamiento o fatiga profesional.	ESENCIAL			
39.	Si la puntuación confirma la presencia de agotamiento, continúe la evaluación y analice brevemente las condiciones patológicas médicas que existen que pueden causarle manifestaciones clínicas similares al agotamiento o fatiga (perturbaciones del sueño/desórdenes psiquiátricos primarios/ medicación concomitante/ desórdenes de la tiroides) Por favor, indíqueme si ha sido diagnosticado previamente de alguna enfermedad? ¿Está siguiendo algún tratamiento específico? En tal caso, por favor, indique el nombre del/los medicamento/s				0 4 9
40.	Estudio de estrategias para liberar la sensación de agotamiento ¿Piensa que necesita ayuda para controlar los efectos del estrés relacionado con el trabajo? ¿Qué cree que sería más eficaz?				0 1 6
41.	¿Consideraría útil conversar con colegas en las mismas situaciones/un psicólogo? ¿Es usted una persona religiosa? Unirse a grupos de ayuda de trabajo, sociales, religiosos, puede ayudar a manejar experiencias negativas				0 2 5
42.	¿Qué tipo de soluciones utiliza para manejar las experiencias estresantes? (técnicas de relajación, medicación, alcohol, drogas ilegales)				0 1 6
43.	¿Le parecen útiles los cursos y seminarios de formación de habilidades de comunicación? (Encuentre técnicas eficaces para mejorar las habilidades de comunicación entre				0 1 3

	<i>miembros del equipo o entre el/la cuidador/a y el/los paciente/s)</i>				
44.	¿Cada cuánto le interrumpen durante sus actividades diarias? ¿Cómo afecta esto a la calidad de su trabajo? <i>(Evite actividades que le hacen perder mucho tiempo y priorice las tareas según su importancia).</i>				0 4 9
45.	¿Qué medidas toma para mejorar su estado de salud físico y mental? ¿La calidad del sueño, actividades sociales, actividad física, hábitos de alimentación saludables?				0 4 9
46.	Gracias por participar en este análisis. Sus repuestas son muy útiles en nuestro esfuerzo para mejorar la gestión apropiada de personas que desarrollan fatiga o agotamiento laboral.	ESENCIAL			
Puntuación total: 180		<input type="radio"/>			%
		<input type="radio"/>			%
		<input type="radio"/>			%

Iconos: - criterio no rellenado; – criterio parcialmente rellenado; – criterio completamente rellenado
(puntuación según columna P)

Referencias selectivas

1. Maslach C, Schaufeli WB, Leiter MP, 2001 *Job Burnout* Annu. Rev. Psychol. 52:397–422
2. Professional Quality of Life Scale (PROQOL), Compassion Satisfaction and Compassion fatigue (PROQOL) Version 5 (2009). Available at URL: http://www.proqol.org/uploads/ProQOL_5_English_Self-Score_3-2012.pdf