

Otro test para medir las áreas de impacto del síndrome Burnout es el siguiente:

Conteste con qué frecuencia estas situaciones le molestan en su trabajo.

(Raramente) 1-2-3-4-5-6-7-8-9 (Constantemente)

| | | |
|----|--|--|
| A | IMPOTENCIA | |
| 1 | No puedo darle solución a los problemas que se me asignan | |
| 2 | Estoy atrapado en mi trabajo sin opciones. | |
| 3 | Soy incapaz de influenciar en las decisiones que me afectan. Estoy incapacitado y no hay nada que pueda hacer al respecto. | |
| B | DESINFORMACIÓN | |
| 4 | No estoy claro sobre las responsabilidades en mi trabajo. No tengo la información necesaria para trabajar bien. | |
| 5 | Las personas con las que trabajo no comprenden mi rol. No comprendo el propósito de mi trabajo. | |
| C | CONFLICTO | |
| 6 | Me siento atrapado <i>en medio</i> . Debo satisfacer demandas conflictivas. | |
| 7 | Estoy en desacuerdo con las personas en mi trabajo. Debo violar procedimientos para hacer mi trabajo. | |
| D | POBRE TRABAJO DE EQUIPO | |
| 8 | Mis compañeros de trabajo me subestiman. La dirección muestra favoritismo. | |
| 9 | La burocracia interfiere con la realización de mi trabajo. Las personas en mi trabajo compiten en vez de cooperar. | |
| E | SOBRECARGA | |
| 10 | Mi trabajo interfiere con mi vida personal. | |
| 11 | Tengo demasiadas cosas que hacer en muy poco tiempo. Debo trabajar en mi propio tiempo. | |
| 12 | Mi carga de trabajo es abrumadora. | |
| F | ABURRIMIENTO | |

| | | |
|----|---|--|
| 13 | Tengo pocas cosas que hacer. | |
| 14 | El trabajo que realizo actualmente no está acorde con mi calificación. Mi trabajo no es desafiante. | |
| 15 | La mayoría del tiempo la utilizo en labores de rutina. | |
| G | POBRE RETROALIMENTACIÓN | |
| 16 | No sé qué es lo que hago bien o mal. | |
| 17 | Mi superior (supervisor) no me retroalimenta en mi trabajo. Obtengo la información demasiado tarde para utilizarla. | |
| 18 | No veo los resultados de mi trabajo | |
| H | CASTIGO | |
| 19 | Mi superior (supervisor) es crítico. | |
| 20 | Los créditos por mi trabajo los obtienen otros. Mi trabajo no es apreciado. | |
| 21 | Soy culpado por los errores de otros. | |
| I | ALINEACIÓN | |
| 22 | Estoy aislado de los demás. | |
| 23 | Soy solo un eslabón en la cadena organizacional. | |
| 24 | Tengo poco en común con las personas con las que trabajo. | |
| 25 | Evito decirles a las personas donde trabajo y que cosa. | |
| J | AMBIGÜEDAD | |
| 26 | Las reglas están cambiando constantemente. No sé que se espera de mí. | |
| 27 | No existe relación entre el rendimiento y el éxito. | |
| 28 | Las prioridades que debo conocer no están claras para mí. | |
| K | AUSENCIA DE RECOMPENSAS | |
| 29 | Mi trabajo no me satisface. Tengo realmente pocos éxitos | |
| 30 | El progreso en mi carrera no es lo que he esperado | |
| 31 | Nadie me respeta. | |

| | | |
|----|--|--|
| L | CONFLICTO DE VALORES | |
| 32 | Debo comprometer mis valores. | |
| 33 | Las personas desaprueban lo que hago. No creo en la Institución. | |
| 34 | Mi corazón ni está en mi trabajo. | |

| Puntuación | Riesgo de Burnout | Recomendaciones |
|----------------------|-------------------|---|
| De 48 a 168 | Bajo | Tome decisiones |
| Entre 169 a 312 | Moderado | Desarrolle un plan para corregir las áreas problema |
| Más de 313 (Max.432) | Alto | Necesidad urgente de acciones correctivas |