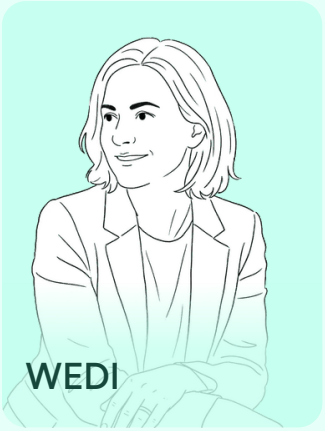


Inventario de Agotamiento y Malestar Laboral

Este cuestionario exploratorio reúne las manifestaciones del desgaste profesional (agotamiento, distancia mental, alteraciones cognitivas y emocionales) y sus fuentes en la organización del trabajo (carga, autonomía y reconocimiento, relaciones, conflictos de valores). Ayuda a valorar la intensidad del agotamiento y a identificar los factores sobre los que actuar, con el paciente y, si procede, con el servicio de prevención de riesgos laborales.

Número de preguntas	28 preguntas
Duración estimada	7 minutos
Idioma	Español
Nombre original	Work Exhaustion and Distress Inventory
Población destinataria	Adultos
Categoría	Burnout, Malestar laboral

Vista previa de las 28 preguntas

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Termino la jornada laboral sin fuerzas.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Siento desinterés por mi trabajo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

En el trabajo, me cuesta concentrarme.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Tengo demasiado trabajo para el tiempo del que dispongo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Durante los últimos tres meses, ¿con qué frecuencia le ha ocurrido esto?

Deciden por mí cómo debo organizar mi trabajo.

Nunca | Rara vez | A veces | A menudo | Muy a menudo

Administra tus cuestionarios en línea

Envía un enlace a tu paciente: responde desde el móvil o el ordenador, y recibes los resultados corregidos por email.

Ver el cuestionario en mentaal.org ›

Corrección e interpretación

Corrección

Cada afirmación se puntúa de 0 (nunca) a 4 (muy a menudo) según su frecuencia durante los últimos tres meses. Cada dominio agrupa 4 afirmaciones repartidas a lo largo del cuestionario, lo que da una puntuación de 0 a 16.

Lectura del perfil

No hay puntuación global: dentro de cada bloque, los dominios se ordenan del más al menos elevado, cada uno con lo que abarca y los aspectos a explorar en la entrevista. El resultado presenta dos bloques: primero las manifestaciones del agotamiento y después sus fuentes en el trabajo. Si hay manifestaciones marcadas sin que destaque ninguna fuente, conviene explorar también la vida fuera del trabajo.

Precauciones

Unas puntuaciones altas en «Relaciones en el trabajo» (críticas, exclusión, descalificación) pueden indicar acoso laboral: conviene explorarlo en la entrevista, con una posible derivación al servicio de prevención de riesgos laborales.

Limitaciones

Este cuestionario exploratorio no cuenta con validación psicométrica ni con puntos de corte. Sirve de apoyo a la entrevista clínica y no establece diagnósticos.

Ejemplo de corrección

Corrección

MANIFESTACIONES

Distancia mental 8 / 16

Distanciamiento respecto al propio trabajo: desinterés, cinismo, sensación de hacer las cosas sin creer en ellas.

Aspectos a explorar: lo que ha cambiado en la relación con el trabajo, la pérdida de sentido, la actitud hacia los compañeros, los usuarios o los clientes.

Agotamiento 6 / 16

Cansancio físico y emocional ligado al trabajo, que el descanso ya no repara.

Aspectos a explorar: la evolución del cansancio, el sueño, las bajas laborales, la energía que queda fuera del trabajo.

Alteraciones cognitivas y emocionales 2 / 16

Dificultades de concentración y de memoria en el trabajo, emociones difíciles de contener.

Aspectos a explorar: los errores y olvidos recientes, las reacciones emocionales en el trabajo, su repercusión en casa.

FUENTES

Conflictos de valores y pérdida de sentido 12 / 16

Tener que hacer un trabajo que se considera de mala calidad, contrario a los propios valores o carente de sentido.

Aspectos a explorar: lo que la persona considera un trabajo bien hecho, las situaciones que chocan con sus valores, lo que daba sentido a su profesión.

Carga y ritmo 10 / 16

Cantidad de trabajo, presión de tiempo, horarios e interrupciones.

Aspectos a explorar: la carga real (horas, objetivos), las interrupciones, la posibilidad de recuperarse, el trabajo que se lleva a casa.

Autonomía y reconocimiento 10 / 16

Poco margen de maniobra sobre la organización del propio trabajo, esfuerzos poco reconocidos (sueldo, consideración, perspectivas).

Aspectos a explorar: las decisiones sobre las que la persona tiene control, el reconocimiento recibido, el sentimiento de equidad.

Relaciones en el trabajo 10 / 16

Tensiones con los superiores o los compañeros, falta de apoyo, aislamiento, conductas hostiles.

Aspectos a explorar: las personas implicadas, el apoyo disponible, hechos repetidos de descalificación o de exclusión, las gestiones posibles.

Por el momento, no se han establecido puntos de corte clínicos ni psicométricos validados para este cuestionario. Por tanto, los resultados deben considerarse indicadores exploratorios, destinados a apoyar la entrevista clínica, y no conclusiones diagnósticas.

¿Eres profesional de la psicología?

Con Mentaal, obtén información útil para acompañar a tus pacientes.

- Tests estandarizados
- Corrección automática
- Resultados por correo electrónico

Probar gratis | Ver todos los cuestionarios

★★★★★

“La corrección automática me ahorra muchísimo tiempo y mis pacientes están mucho más dispuestos a responder los cuestionarios.”

 Natalia A. - Psicóloga online