

Autochequeo breve de agotamiento (inspirado en MBI)

Uso formativo y confidencial. Período de referencia: últimas 2–3 semanas.

Escala (marque una opción): 0 = Nunca · 1 = Raramente · 2 = A veces · 3 = A menudo · 4 = Casi siempre

A. Agotamiento

1. Me siento sin energía al final de la jornada.
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
2. Me cuesta recuperarme de un día de trabajo.
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
3. Siento que funciono “en piloto automático”.
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

B. Cinismo/Distancia

4. Estoy más cínico/a o impaciente con interlocutores.
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
5. Me desconecto emocionalmente de mi trabajo.
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
6. Evito interacciones que antes no me costaban.
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

C. Eficacia percibida (invertida)

7. Siento que mi trabajo aporta valor. *(invertir)*
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
8. Me siento competente para mis tareas. *(invertir)*
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4
9. Celebro pequeños logros semanales. *(invertir)*
☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

Cálculo de resultados

- **Agotamiento (0-12)** = suma ítems 1-3 → _____
- **Cinismo (0-12)** = suma ítems 4-6 → _____
- **Eficacia invertida (0-12)** = $12 - (7+8+9)$ → _____
- **Indicador global (0-12)** = **promedio** de las tres subescalas → _____

Semáforo orientativo

- **0-3 Verde:** mantener hábitos; blindar pausas.
- **4-8 Ámbar:** renegociar prioridades; pedir apoyos; bloques de foco.
- **9-12 Rojo:** reducir WIP; revisar demanda/recursos; activar apoyo Salud/PRL.

Plan de acción (5 minutos)

Elija 2 acciones para las próximas 2 semanas:

Tipo	Acción	Cuándo	Duración	Señal de éxito
Autocuidado				
Trabajo				

Recordatorios sugeridos: bloque de foco (2x25' + 5' pausa); semáforo de urgencias; reglas de herramientas (ERP/correo/chat).

D) Repetición y seguimiento

- **Fecha de hoy:** ____ / ____ / _____
- **Repetir autochequeo el:** ____ / ____ / _____ (2-3 semanas)

Ficha comparativa

Subescala	Hoy	En 2–3 semanas	Cambio
Agotamiento			
Cinismo			
Eficacia (invertida)			

Aviso de uso responsable

- Este material es **orientativo** y no un diagnóstico.
- Si el malestar es persistente o interfiere de forma significativa, contacte con **Salud/PRL** o su profesional sanitario.
- Mantenga la **confidencialidad** de sus respuestas individuales.