

Cuestionario de Burnout

Aplicada por:

Objetivo: Determinar las condiciones de salud y trabajo de los empleados del restaurante Bar La Casa del Marisco

En acuerdo con la ley 1581 de 2012 los datos obtenidos al responder este documento serán utilizados con fines académicos

Nombre: _____

Edad: _____ **Género:** M_ F_

Cargo: _____

Antigüedad en el Cargo: _____

Antigüedad en la empresa: _____

Fecha de aplicación: _____

Este cuestionario se ha diseñado por dos estudiantes del programa de maestría en Maestría En Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo para el proyecto titulado “Condiciones de salud y trabajo de los empleados de restaurante Bar la Casa del Marisco”.

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con su trabajo en el restaurante y cómo se siente respecto a él. No existen respuestas correctas o incorrectas. La respuesta adecuada es aquella que refleje sinceramente cómo se siente

Por favor marque con una X la frecuencia con la que experimenta cada situación:

- (1) Nunca
- (2) Algunas veces al año
- (3) Algunas veces al mes
- (4) Algunas veces a la semana
- (5) Diariamente

Items	Afirmación	Opción de respuesta				
		1	2	3	4	5
1	Me siento emocionalmente agotado(a) por las exigencias del trabajo en el restaurante.					
2	Al finalizar mi turno me siento completamente exhausto(a).					
3	Cuando me levanto para comenzar mi jornada, ya me siento cansado(a) de pensar en el trabajo.					
4	Siento que entiendo fácilmente las necesidades de los clientes o compañeros.					
5	A veces trato a los clientes o compañeros de manera impersonal, como si fueran parte del proceso.					
6	El trato constante con clientes y compañeros me resulta agotador.					
7	Siento que resuelvo con efectividad los problemas que surgen en mi trabajo.					
8	Percibo que mi trabajo diario me está desgastando físicamente y emocionalmente.					
9	Siento que mi labor contribuye positivamente al bienestar de otras personas.					
10	Me he vuelto más frío(a) o distante con los demás en el trabajo.					
11	Me preocupa estar perdiendo sensibilidad frente a las personas con las que trato.					

12	Me siento con energía y motivación durante mi jornada laboral.					
13	Siento frustración por las condiciones o exigencias del trabajo en el restaurante.					
14	Considero que paso demasiado tiempo en mi lugar de trabajo.					
15	Siento que no me importa lo que ocurra a algunos clientes o compañeros.					
16	Trabajar en contacto directo con personas todo el día me resulta agotador.					
17	Siento que puedo crear un ambiente agradable en mi lugar de trabajo.					
18	Me siento motivado(a) después de una jornada exigente o con muchos clientes.					
19	Creo que logro resultados valiosos con mi trabajo.					
20	Siento que estoy al límite de mis posibilidades laborales.					
21	Considero que los problemas emocionales o de equipo se manejan adecuadamente en el restaurante.					
22	Siento que a veces los clientes o superiores me culpan injustamente por problemas laborales.					

- Agotamiento Emocional (AE): Ítems 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
- Despersonalización (D): Ítems 5, 10, 11, 15, 22
- Realización Personal (RP): Ítems 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Puntuaciones altas en AE y D, y bajas en RP, indican mayor riesgo de síndrome de burnout.