

Jesús J. De la Gándara y Ramón G. Corrales – 2004

Las siguientes preguntas se refieren al desempeño de su trabajo habitual. Por favor contéstelas de la forma más libre y sincera posible, anotando en cada casilla una de las siguientes puntuaciones:

- 0 – Nunca me ha ocurrido
- 1 – Rara vez me sucede, casi nunca
- 2 – Me sucede a veces, algunos días
- 3 – Me sucede con frecuencia, la mitad de los días
- 4 – Me sucede muy a menudo, muchos días
- 5 – Me sucede casi siempre, es raro que algún día que no me ocurra.

RESULTADOS PARA AUTOCORRECCIÓN

- 0 puntos: IMPOSIBLE, esto no le pasa nadie
- 1-6: No tienes BO, esto le puede pasar a cualquiera, pero no te descuides, procura aprender y divertirse trabajando.
- 7-12: No tienes BO, pero estás a punto de tenerlo, toma precauciones, estudia, aprende, cambia, pide ayuda
- 13-18: Ya tienes BO, aunque todavía tiene solución, haz algo ya...
- 18-24: Sufres BO grave, si no haces nada acabarás con complicaciones laborales, personales y de salud
- Más de 24: Ya sufres complicaciones del BO, estás enferm@, pide ayuda a tu médico inmediatamente.

1.- Sólo pensar en el trabajo que me espera, me siento cansado/a y pienso que no voy a poder con ello

Nunca me ha ocurrido

Rara vez me sucede,casi nunca

Me sucede a veces , algunos días

Me sucede con frecuencia, la mitad de los días

Me sucede muy a menudo, muchos días

Me sucede casi siempre, es raro que algún día que no me ocurra

2.- El trabajo diario me agota tanto que ya no me siento con ganas de hacer nada más y está afectando a mi vida privada, familiar o aficiones

Nunca me ha ocurrido

Rara vez me sucede,casi nunca

Me sucede a veces , algunos días

Me sucede con frecuencia, la mitad de los días

Me sucede muy a menudo, muchos días

Me sucede casi siempre, es raro que algún día que no me ocurra

3.- Cuando pienso en como está mi trabajo y mi profesión, pienso que me he equivocado al elegirla (¡No se la recomendaría ni a mi hijo/a!)

Nunca me ha ocurrido

Rara vez me sucede,casi nunca

Me sucede a veces , algunos días

Me sucede con frecuencia, la mitad de los días

Me sucede muy a menudo, muchos días

Me sucede casi siempre, es raro que algún día que no me ocurra

4.– Tengo una sensación de que mi trabajo no se valora, que no se reconoce ni estima lo que hago

Nunca me ha ocurrido

Rara vez me sucede,casi nunca

Me sucede a veces , algunos días

Me sucede con frecuencia, la mitad de los días

Me sucede muy a menudo, muchos días

Me sucede casi siempre, es raro que algún día que no me ocurra

5.– Me siento presionado/a por los pacientes, me da miedo enfrentarme a ellas, y a menudo me pongo a la defensiva

Nunca me ha ocurrido

Rara vez me sucede,casi nunca

Me sucede con frecuencia, la mitad de los días

Me sucede con frecuencia, la mitad de los días

Me sucede muy a menudo, muchos días

Me sucede casi siempre, es raro que algún día que no me ocurra