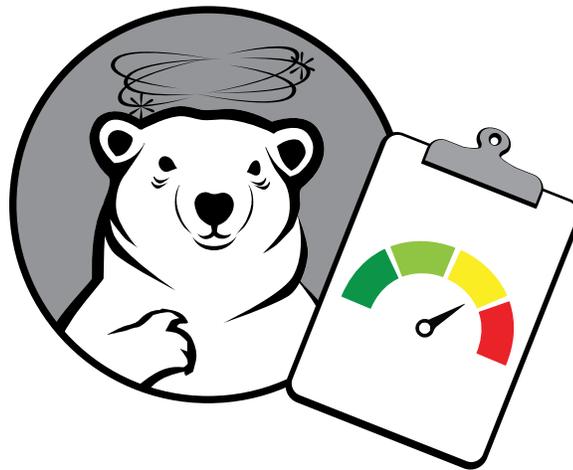




# ¿Me están afectando las causas principales del agotamiento?

Hazte estas preguntas y evalúate sobre cómo te afectan estos factores de agotamiento:<sup>1</sup>



|   | TOTALMENTE DE ACUERDO (1 PT) | DE ACUERDO (2 PTS) | NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO (3 PUNTOS) | EN DESACUERDO (4 PUNTOS) | TOTALMENTE EN DESACUERDO (5 PUNTOS) |
|---|------------------------------|--------------------|---|--------------------------|-------------------------------------|
| El trato que recibo en el/la trabajo/ escuela es justo.               |                              |                    |   |                          |                                     |
| Mi carga de trabajo es manejable.                                     |                              |                    |   |                          |                                     |
| Mi rol y expectativas son claros.                                     |                              |                    |   |                          |                                     |
| La comunicación y el apoyo de mi supervisor/instructor son adecuados. |                              |                    |   |                          |                                     |
| La presión del tiempo es razonable.                                   |                              |                    |   |                          |                                     |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <b>5-10 PUNTOS</b><br><b>NIVEL BAJO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO</b> | <b>10-15 PUNTOS</b><br><b>NIVEL MODERADO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO</b> | <b>15-25 PUNTOS</b><br><b>NIVEL ALTO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO</b> |
|--|---|---|

<sup>1</sup> Adaptado de Gallup (2020). <https://www.gallup.com/workplace/288539/employee-burnout-biggest-myth.aspx>



Escaneé este código para ver más Recursos para la Salud Mental