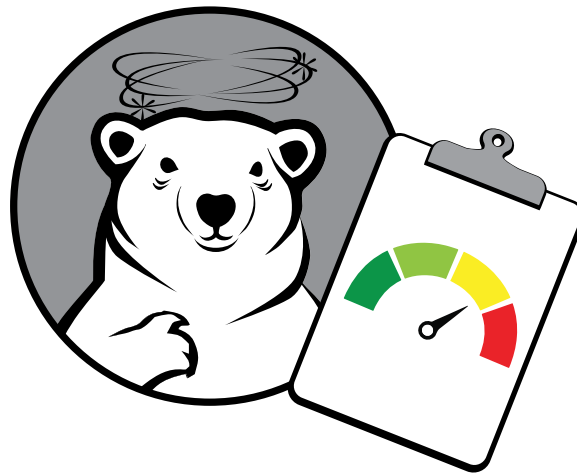




¿Me están afectando las causas principales del agotamiento?

Hazte estas preguntas y evalúate sobre cómo te afectan estos factores de agotamiento:¹



	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.					

5-10 PUNTOS NIVEL BAJO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO	10-15 PUNTOS NIVEL MODERADO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO	15-25 PUNTOS NIVEL ALTO DE RIESGO DE AGOTAMIENTO
--	---	---

¹ 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