

Versión corta (BAT-12)

INSTRUCCIONES

Las siguientes frases están relacionadas con su situación laboral y cómo experimenta esta situación. Indique con qué frecuencia cada frase se aplica a usted.

Puntuación

nunca	raramente	algunas veces	a menudo	siempre
1	2	3	4	5

	nunca	raramente	algunas veces	a menudo	siempre
Agotamiento					
1. En mi trabajo, me siento agotado/a mentalmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Al final del día de trabajo, me resulta difícil recuperar mi energía	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Me siento físicamente agotado/a en mi trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distancia mental					
4. Me esfuerzo por encontrar entusiasmo en mi trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Siento una fuerte aversión hacia mi trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Soy cínico sobre lo que mi trabajo significa para los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deterioro cognitivo					
7. Tengo problemas para mantenerme enfocado en mi trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Cuando estoy trabajando, tengo dificultades para concentrarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Cometo errores en mi trabajo, porque tengo mi mente en otras cosas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deterioro emocional					
10. En mi trabajo, me siento incapaz de controlar mis emociones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. No me reconozco en la forma que reacciono en el trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Puedo reaccionar exageradamente sin querer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>