



FICHA DE RECOGIDA DE INDICADORES DE ESTRÉS¹ EN ACOGEDORES Y ACOGEDORAS DEL PROGRAMA P.A.F.E.

1. Datos sociodemográficos

Fecha			
Edad		Género	<input type="checkbox"/> Hombre <input type="checkbox"/> Mujer
Profesión	<input type="checkbox"/> Psicología <input type="checkbox"/> Trab Social <input type="checkbox"/> Educad Social <input type="checkbox"/> Otros	Años de experiencia en acogimiento familiar	

2. EVALUACION DEL NIVEL DE ESTRÉS: Contesta las siguientes preguntas a partir de tu actividad laboral (o personal).

Señala en la columna “Respuesta” el grado en que es cierta cada afirmación
 (1= muy bajo; 4= muy alto)

Indicador	Respuesta			
1.- Cuando hay problemas en el trabajo, me culpabilizo a mí mismo/a.	1	2	3	4
2.- Me trago los problemas y después me parece que me explotarán dentro de mí.	1	2	3	4
3.- Me concentro en el trabajo para olvidar los problemas personales.	1	2	3	4
4.- Saco mi enfado y frustración en las personas cercanas.	1	2	3	4
5.- Cuando me siento bajo presión, noto cambios en mi comportamiento.	1	2	3	4
6.- Me concentro en aspectos negativos de mi trabajo.	1	2	3	4
7.- Las laborales situaciones nuevas me hacen sentir incómodo/a.	1	2	3	4
8.- Siento que mi función en mi empresa-entidad no tiene ningún valor.	1	2	3	4
9.- Llego tarde al trabajo o a las reuniones importantes.	1	2	3	4
10.- Reacciono negativamente ante las críticas personales.	1	2	3	4
11.- Me siento culpable si estoy sentado/a sin hacer nada durante una hora.	1	2	3	4
12.- Me domina una sensación de urgencia aunque no esté bajo presión.	1	2	3	4
13.- No dispongo del tiempo suficiente para leer los periódicos con la frecuencia que desearía.	1	2	3	4
14.- Exijo que me atiendan o me sirvan inmediatamente.	1	2	3	4
15.- Evito expresar mis emociones, tanto en casa como en el trabajo.	1	2	3	4
16.- Empiezo más cosas de las que puedo hacer.	1	2	3	4
17.- Me niego a aceptar consejos de los/as compañeros/as y superiores.	1	2	3	4
18.- No hago caso de mis limitaciones profesionales y físicas.	1	2	3	4
19.- No me dedico a mis aficiones e intereses porque el trabajo me ocupa todo mi tiempo.	1	2	3	4
20.- Afronto las situaciones de forma irreflexiva.	1	2	3	4
21.- Durante la semana, estoy demasiado ocupado/a para comer con amigos/as y compañeros/as	1	2	3	4

¹ Extractado de Marro, F. “El estrés laboral y el desarrollo personal y profesional”



Programa de Acogimiento Familiar Especializado – P.A.F.E.
Familia Harrera Espezializatuko Programa – P.A.F.E.

T 943 54 44 97 Ext 325 E-mail: pafe@agintzari.com
Polígono Ibaiondo, Edificio Orbegozo nº 27 4º - 20120 Hernani



22.- Propongo el afrontamiento y la resolución de situaciones difíciles cuando éstas surgen.	1	2	3	4
23.- Las personas se aprovechan de mí cuando no actúo con firmeza.	1	2	3	4
24.- Me da vergüenza decir que me siento agobiado/a por el trabajo.	1	2	3	4
25.- Evito delegar tareas.	1	2	3	4
26.- Me hago cargo de las tareas antes de fijar prioridades.	1	2	3	4
27.- Tengo dificultades para negarme a peticiones y exigencias.	1	2	3	4
28.- Pienso que cada día he de acabar el trabajo pendiente.	1	2	3	4
29.- Creo que seré incapaz de afrontar todo el trabajo.	1	2	3	4
30.- El miedo al fracaso me impide tomar medidas.	1	2	3	4
31.- Mi vida laboral tiende a predominar sobre la vida familiar.	1	2	3	4
32.- Me impaciento si alguna cosa no pasa inmediatamente.	1	2	3	4
TOTALES				
PUNTUACIÓN TOTAL				

Por si quieres añadir cualquier comentario sobre el cuestionario o el resultado obtenido que ayuden a comprender el efecto de tu trabajo en el resultado obtenido...

M-B-I. INVENTARIO DE BURNOUT DE MASLACH

Adaptación Seisdedos, 1997

3. Presentación del Inventario

A continuación, encontrará una serie de enunciados acerca de su actividad profesional y de sus sentimientos en él. Tiene que saber que no existen respuestas mejores o peores. Los resultados de este cuestionario son estrictamente confidenciales y en ningún caso accesibles a otras personas. Su objeto es contribuir al conocimiento de las condiciones de su trabajo y mejorar su nivel de satisfacción.

A cada una de las frases debe responder expresando la frecuencia con que tiene ese sentimiento, poniendo una cruz en la casilla correspondiente y número que considere más adecuado.

			Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	Diariamente
			0	1	2	3	4	5	6
1	EE	Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado.							
2	EE	Al final de la jornada me siento agotado.							
3	EE	Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo.							
4	PA	Puedo entender con facilidad lo que piensan mis pacientes.							
5	D	Creo que trato a algunos pacientes como si fueran objetos.							
6	EE	Trabajar con pacientes todos los días es una tensión para mí.							
7	PA	Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis pacientes.							
8	EE	Me siento “quemado” por el trabajo.							
9	PA	Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.							
10	D	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.							
11	D	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.							
12	PA	Me encuentro con mucha vitalidad.							
13	EE	Me siento frustrado por mi trabajo.							
14	EE	Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							

			Nunca	Alguna vez al año o menos	Una vez al mes o menos	Algunas veces al mes	Una vez a la semana	Varias veces a la semana	Diariamente
			0	1	2	3	4	5	6
16	EE	Trabajar en contacto directo con los pacientes me produce bastante estrés.							
17	PA	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis pacientes.							
18	PA	Me encuentro animado después de trabajar junto con los pacientes.							
19	PA	He realizado muchas cosas que merecen la pena en este trabajo.							
20	EE	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.							
21	PA	Siento que se tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.							
22	D	Siento que los pacientes me culpan de algunos de sus problemas.							

CUESTIONARIO sobre PERSONALIDAD RESISTENTE

4. Instrucciones e indicadores

Por favor, indica hasta qué punto estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones utilizando la siguiente escala:

- 0- **Totalmente en desacuerdo**
- 1- **Más bien en desacuerdo**
- 2- **Bastante de acuerdo**
- 3- **Totalmente de acuerdo**

Indicador	Respuesta			
A.- Es importante hacer el trabajo de la mejor forma posible	0	1	2	3
B.- A veces todo lo que puedo hacer es una relación es confiar en el destino	0	1	2	3
C.- A menudo, me levanto con muy pocas ganas de empezar los proyectos del día	0	1	2	3
D.- Pensar sobre mi libertad personal me supone frustración y me resulta difícil	0	1	2	3
E.- Sería capaz de sacrificar la seguridad económica en el trabajo si se me presentara algo realmente estimulante	0	1	2	3
F.- Me molesta tener que desviarme de la rutina o de la programación que yo mismo me he hecho	0	1	2	3
G.- El ciudadano medio puede tener influencia en la política.	0	1	2	3
H.- Es duro tener éxito en mi campo sin poder permitirme el suficiente descanso	0	1	2	3
I.- Sé por qué hago lo que hago en mi trabajo	0	1	2	3
J.- Aproximarme a las personas me pone en el compromiso de tener que corresponderles.	0	1	2	3
K.- Descubrir nuevas situaciones es una prioridad importante en mi vida	0	1	2	3
L.- No me siento incómodo cuando no tengo nada que hacer	0	1	2	3

CUESTIONARIO

MEDICION DE SITUACIONES TEMIDAS

5. Valoración de situaciones de dificultad en la intervención

Señala en la columna “Respuesta” el grado en que te preocupan estas situaciones en tu intervención o te generan temor o dificultades importantes a la hora de afrontarlas
(1= muy bajo; 10= muy alto)

Indicador	Respuesta
1.- Cuando un menor/ una familia se queja a otro profesional de tu actuación.	
2.- Cuando no se sabe dónde está un menor/adulto con quien intervienes: huidas, fugas, etc	
3.- Cuando un menor / una familia amenaza con ponerte una denuncia	
4.- Manejar emociones de profundo dolor (por ejemplo la vivencia de abandono familiar, sentirse maltratada...)	
5.- Cuando un menor/una familia te reta físicamente o con su conducta	
6.- Manejar comportamientos asociados a vivencias de enfado y/o frustración	
7.- Situaciones con menores/adultos del otro género centradas en contenidos de carácter sexual.	
8.- No lograr cambios importantes en un caso después de una intervención prolongada	
9.- Sensación de fracaso profesional	
10.- Intromisiones en aspectos personales del profesional (comentarios despectivos sobre la vida personal, robo de objetos personales, otros...)	
11.- Menores/familias con comportamiento delictivo en el centro o fuera de éste (tráfico de drogas, trapicheos,..)	
12.- Que un menor termine recayendo en los mismos errores de su familia	
13.- Cómo afrontar cuando un menor/un miembro de una familia no dice nada de lo que le sucede y no se puede llegar a éste	
14.- Conflictos con el menor/ la familia en presencia de terceras personas,...	
15.- Amenazas de autolesiones o de intentos de suicidio	
16.- Consumo de drogas y tóxicos en menores / familias con las que trabajo	
17.- Menores/familias con problemas de salud mental graves	
18.- Riesgos de agresiones, insultos, etc	
19.- Situaciones con menores/familias de otras culturas, religiones, etc	
20.- Que un menor/una familia te pida que te hagas cargo de éste/ésta...	
PUNTUACIÓN TOTAL	



6. Preguntas abiertas

Describe otras situaciones no descritas anteriormente que te generen preocupación, dificultad, malestar y/o alarma en tu intervención con menores y/o familias ...

¿Qué sentimientos te generan estas situaciones?

¿Cuál ha sido la peor situación vivida a nivel personal a lo largo de tu participación como familia de acogida especializada?

¿Qué cosas te han ayudado a hacerlas frente?

GRACIAS POR TU COLABORACION

Si quieres recibir una devolución individualizada de los cuestionarios, por favor pon tu nombre y mail, a continuación. Gracias
