

E:BOP

BO-SE

--

Anote aquí su código personal.

EI SÍNDROME DEL QUEMADO

Source: HENNIG Claudius/KELLER Gustav: Anti-Stress-Programm für Lehrer; Auer, Donauwörth 1995; A Maslach-Test-Modifikation for teachers; Translated by CAP Retiro; Madrid

El estrés y el síndrome del quemado pueden manifestarse de diferente manera. El siguiente cuestionario se entiende como ayuda para la autoevaluación y tiene como objetivo indicar en qué medida el estrés afecta los niveles psicofísicos centrales. Además nos muestra si una persona es propensa al estrés y al síndrome del quemado.

El cuestionario consiste en 24 afirmaciones acerca de las consecuencias mentales, emocionales, físicas y sociales del estrés y del síndrome del quemado. Marque con una cruz en qué medida las afirmaciones son ciertas para usted.

El significado de los números es el siguiente:

- 4: siempre
- 3: a menudo
- 2: a veces
- 1: rara vez
- 0: nunca

	4	3	2	1	0
1. Tengo problemas de concentración.					
2. Me cuesta ilusionarme con mi trabajo.					
3. Físicamente me siento sin fuerzas.					
4. No quiero ayudar a los alumnos problemáticos.					
5. Dudo de mis capacidades profesionales.					
6. Estoy deprimido/a.					
7. Soy propenso a enfermar.					
8. Evito hablar de asuntos profesionales con mis compañeros.					
9. Hago comentarios sarcásticos sobre padres y alumnos.					
10. En conflictos escolares me siento desamparado.					
11. Tengo problemas físicos de salud (de corazón, respiración, digestión).					
12. Mis frustraciones por la escuela perturban mis relaciones privadas					
13. Mi interés acerca de temas relacionados con mi profesión es muy bajo					
14. Interiormente me encuentro nervioso/a e intranquilo/a.					

	4	3	2	1	0
15. Me encuentro físicamente tenso/a.					
16. En mis clases me limito a dar los contenidos programados.					
17. Estoy pensando en dejar mi profesión.					
18. Siento que en mi profesión tengo falta de reconocimiento y aprecio.					
19. Sufro trastornos de sueño					
20. Evito participar en cursos de formación continua del profesorado					
21. Corro el riesgo de perder la visión de conjunto.					
22. Me siento angustiado.					
23. Sufro de dolor de cabeza.					
24. Procuro evitar conversaciones con los alumnos.					

Evaluación del cuestionario

Anote al lado del número de cada afirmación la puntuación marcada y sume los puntos de cada nivel. (Si usted ha marcado por ejemplo “nunca“= 0, anote el número 0, si ha marcado “siempre“= 4 , anote el 4.)

Nivel mental:

Nº 1.....+ nº.5.....+ nº 9.....+ nº 13.....+ nº 17.....+nº 21..... =.....

Nivel emocional:

Nº 2.....+ nº 6.....+ nº 10.....+ nº 14.....+ nº 18.....+ nº 22..... =.....

Nivel físico:

Nº 3.....+ nº 7.....+ nº 11.....+ nº 15.....+ nº 19.....+ nº 23..... =.....

Nivel social:

Nº4.....+ nº 8.....+ nº 12.....+ nº 16.....+ nº 20.....+ nº 24..... =.....

Ahora sume los puntos obtenidos en cada nivel y así tendrá el valor total de la propensión al estrés y al síndrome del quemado.

Nivel mental+ nivel emocional.....+ nivel físico.....+nivel social..... =

Los valores obtenidos le muestran por un lado su perfil de estrés individual. El máximo de cada nivel asciende a 24, el mínimo a 0.

Por otro lado el total de puntos obtenidos le muestra en qué medida usted es propenso al estrés y al síndrome del quemado. El valor máximo se sitúa en 96 y el mínimo en 0.

--

Anote aqui su código personal.

AUTOEFICIENCIA

Source: Schwarzer, R & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Skalen zur Erfassung von Lehrer- und Schülermerkmalen. Dokumentation der psychometrischen Verfahren im Rahmen der Wissenschaftlichen Begleitung des Modellversuchs Selbstwirksame Schulen. Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fu-berlin.de/gesund/schulen/index.htm> ; Translated by CAP Retiro, Madrid

Opine respecto a las siguientes afirmaciones e indique hasta qué punto las afirmaciones son ciertas para usted, marcando con una cruz una de las casillas. Los números significan:

- 1 = *no es cierto*
- 2 = *es poco cierto*
- 3 = *más bien cierto*
- 4 = *totalmente cierto*

		1	2	3	4
01 WA	Cuando se me presentan adversidades, encuentro una forma de salir adelante.				
02 WA	Siempre consigo resolver problemas difíciles si hago un esfuerzo.				
03 WA	No me resulta difícil llevar a cabo mis planes y objetivos.				
04 WA	En situaciones inesperadas, siempre sé cómo reaccionar.				
05 WA	Creo que, incluso en acontecimientos inesperados y sorprendentes me desenvuelvo bien.				
06 WA	Me enfrento a las dificultades con serenidad, porque confío siempre en mis capacidades.				
07 WA	Pase lo que pase, me arreglo.				
08 WA	Puedo encontrar una solución para todos los problemas.				
09 WA	Cuando se me presenta un asunto nuevo, sé cómo tratarlo.				
10 WA	Cuando se me presenta un problema, suelo tener varias ideas acerca de cómo resolverlo.				

1 = no es cierto
 2 = es poco cierto
 3 = más bien cierto
 4 = totalmente cierto

		1	2	3	4
11 WL	Sé que consigo transmitir los contenidos básicos hasta a los alumnos más problemáticos.				
12 WL	Sé que puedo mantener una buena relación con los padres, incluso en situaciones difíciles.				
13 WL	Estoy seguro/a de que puedo establecer una buena relación incluso con los alumnos más problemáticos, si hago un esfuerzo.				
14 WL	Estoy seguro/a de que en el futuro seré todavía más capaz de comprender los problemas de cada uno de mis alumnos.				
15 WL	Incluso cuando me molestan en clase, estoy seguro/a de poder mantenerme sereno/a.				
16 WL	Incluso cuando no me encuentro bien, soy capaz de implicarme con mis alumnos.				
17 WL	Aunque me esfuerce por que mis alumnos mejoren, sé que no puedo conseguir mucho.				
18 WL	Estoy seguro/a de que soy capaz de desarrollar ideas creativas que me permitan cambiar en clase esquemas ineficaces.				
19 WL	Me creo capaz de entusiasmar a los alumnos por nuevos proyectos piloto.				
20 WL	Soy capaz de imponer cambios en el marco de un proyecto piloto, incluso frente a compañeros escépticos.				

1 = no es cierto
 2 = no es muy cierto
 3 = bastante cierto
 4 = totalmente cierto

		1	2	3	4
21 PK	Muchas veces tardo varios días en hacer cosas que en realidad querría haber hecho en seguida.				
22 PK	Al principio de cada día tengo muy claro cuánto trabajo quiero abarcar en ese día.				
23 PK	A menudo termino tareas antes de que sea necesario.				
24 PK	Muchas veces me propongo cosas y al final no las cumpro.				
25 PK	Cuando se trata de poner en práctica mis planes, tengo mucha disciplina.				
26 PK	Cuando tengo asuntos sin terminar, es superior a mis fuerzas.				
27 PK	Soy capaz de organizar mi día de manera que por la noche tengo la sensación de haber hecho lo más importante.				
28 PK	No dejo que el estrés diario me impida realizar las tareas que son verdaderamente importantes para mi vida.				
29 PK	A menudo tengo mala conciencia, porque aplazo cosas importantes				
30 PK	Suele ocurrir que cuando escribo una carta tardo días en mandarla.				

1 = no es cierto
 2 = es poco cierto
 3 = más bien cierto
 4 = totalmente cierto

		1	2	3	4
31 SR	Soy capaz de concentrarme en un asunto durante un tiempo considerable, si es necesario.				
32 SR	Si me distraigo de un asunto, soy capaz de concentrarme de nuevo rápidamente.				
33 SR	Si una tarea me pone nervioso/a soy capaz de tranquilizarme para poder seguir trabajando.				
34 SR	Si una tarea exige objetividad,soy capaz de controlar mis emociones.				
35 SR	Si surgen pensamientos molestos, me cuesta apartarlos.				
36 SR	Soy capaz de evitar distraerme.				
37 SR	Si tengo preocupaciones, no soy capaz de concentrarme en una tarea.				
38 SR	Después de interrumpir una tarea, me resulta fácil concentrarme de nuevo en mi trabajo.				
39 SR	Cualquier pensamiento o emoción que tenga, no me deja trabajar tranquilo/a.				
40 SR	Me fijo mis objetivos y no me desvío.				

Autoeficiencia

EVALUACIÓN

Las escalas de arriba miden las siguientes magnitudes de las expectativas de autoeficiencia:

- WA** : Expectativas de autoeficiencia generales
- WL** : Expectativas de la autoeficiencia de profesores
- PK** : Dilación en las tareas
- SR** : Autorregulación

Cada escala se evalúa individualmente (es decir que no se calcula un total)

Cada cruz de la columna 1 recibe la puntuación 1, cada cruz de la columna 2 la puntuación 2, etc. La suma de cada columna se anota en las casillas grises de abajo. Después se anota la suma (horizontal) en la casilla de la derecha que está marcada en negrita.

Atención: Las siguientes afirmaciones se evalúan de forma contraria (es decir una cruz en la columna 1 recibe la puntuación 4, una cruz en la columna 2 recibe la puntuación 2, ..., una cruz en la columna 4 la puntuación 1):

17 WL
21 PK, 24 PK, 26 PK, 29 PK, 30 PK
35 SR, 37 SR, 39 SR

Si desean, pueden comparar sus puntuaciones con las puntuaciones de los profesores alemanes. Los datos de abajo proceden del proyecto piloto "Unión de Escuelas Autoeficientes" que se llevó a cabo a finales de los años 90 en Alemania.

En este proyecto, que duró tres años, se presentaron las escalas sobre la autoeficiencia a los participantes en tres ocasiones: al principio, a mediados y al final del proyecto. En la tabla de abajo se indican los datos de la primera medición de las escalas WA y WL. Para nosotros éstas son de interés al principio de nuestro proyecto E:BOP. Las escalas PK y SR no se introdujeron hasta la tercera medición, o sea al final del proyecto. Por lo tanto sólo nos sirven de comparación con restricciones.

Datos de las escalas sobre autoeficiencia en el proyecto piloto "Unión de Escuelas Autoeficientes" (1 = primera medición, 3 = tercera medición):

Escala	M	SD	Mínimo	Máximo	N
WA (1)	28.28	4.95	10	40	267
WL (1)	28.53	4.60	10	39	267
PK (3)	28.29	4.97	13	40	293
SR (3)	30.41	4.03	16	40	292

M = promedio

SD = desviación standard

Mínimo = el valor mínimo obtenido en la medición

Máximo = el valor máximo obtenido en la medición

N = número de participantes

Información detallada acerca de este proyecto piloto:

Schwarzer, R & Jerusalem, M. (Hrsg.) (1999). Escalas para registrar las características de profesores y alumnos.

Documentación de los procedimientos psicométricos en el marco del seguimiento científico del experimento "Escuelas autoeficientes" . Berlin: Freie Universität Berlin. <http://www.fu-berlin.de/gesund/schulen/index.htm>

Información breve: http://userpage.fu-berlin.de/~baessler/pro_1.htm