



**Antecedentes personales patológicos**

		SI	NO
NIÑEZ/ADOLESCENCIA	SARAMPION		X
	VARICELA		X
	ASMA		X
	OTROS		
ADULTEZ	HTA (hipertensión arterial)		X
	DIABETES		X
	ICC (insuficiencia cardíaca crónica)		X
	ECV (enfermedad cardiovascular)		X
	IAM (infarto agudo)		X
	EPOC (enfermedad pulmonar)		X
	COVID-19		X
	PSIQUIÁTRICOS		X
	PSICÓLOGO		X
	ESPECIFICAR	SI	NO
A. QX (A. quirurgicos)			X
A. TRANSF			X
A. ALERG	rinitis con polvo		X
A. TRAUM			X
CAFÉ	un poco en las mañanas	X	
ALCOHOL	sociál.	X	
TÉ	mucho, todos los días.	X	
TABACO			X
DROGAS			X
MEDICAMENTOS	ansiolíticos (15mg) 3 meses		

**Revisión por sistemas**

A. DIGESTIVO	BOCA SECA, DOLOR ABD
CARDIOVASCULAR	DISNEA, PALPITACIONES
RESPIRATORIO	ALTERACIONES DE LA VOZ
GENTO-URINARIO	-
HEMATOLOGICO	DATOS CLINICOS DE ANEMIA (PALIDEZ, ASTENIA, ADINAMIA)
SIST. ENDOCRINO	INTOLERENCIA AL CALOR/ FRIO, NERVOSISMO
OSTEOMUSCULAR	FOTOSENSIBILIDAD, ARTRALGIA (dolor en las articulaciones)
SIST. NERVIOSO	CONFUSION, ALT DE ESTADO DE VIGILIA/SUEÑO, PARÁLISIS, ALT MARCHA/EQUILIBRIO/SENSIBILIDAD
ALT. SENSORIAL	VISION, AGUDEZA, BORROSA, FOTOFOBIA
PSICOSOMATICO	PERSONALIDAD, ANSIEDAD, DEPRESION, AFECTIVIDAD, EMOTIVIDAD, AMNESIA, VOLUNTAD, PENSAMIENTO, ATENCION, IDEAS SUICIDAS, DELIRIOS

**Síntomas que le preocupan** → algunas pesadillas.

- Insomnio
- Ansiedad exagerada
- Dolores de cabeza
- Miedo alerta

**Familia**

	VIVO	FALLECIDO	ESPECIFICAR
MADRE	67		- hipertensión - diabetes
PADRE	73		- Corazón - oído mudo.
HERMANOS padre	46		
HIJOS —			
ABUELOS			- cáncer de colon, mama - condición cardíaca - accidente - vejez.
CONYUGUE			

**Diagnóstico**

Rosalina Alvarez

Firma

L. F.

7/11/22

ESCALA DE AUTOVALORACIÓN DE LA DEPRESIÓN DE ZUNG

Nombre:

Edad:

Fecha:

DNI:

Sexo:

Estado Civil:

Historia Clínica:

Dirección:

		Nunca o casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
1	Me siento abatido y melancólico	1	(2)	3	4
2	Por las mañanas es cuando me siento mejor	4	3	(2)	1
3	Tengo accesos de llanto o ganas de llorar	1	(2)	3	4
4	Tengo problemas para dormir en la noche	1	2	(3)	4
5	Tengo tanto apetito como antes	4	(3)	2	1
6	Aun me atraen las personas del sexo opuesto	(4)	3	2	1
7	Noto que estoy perdiendo peso	1	2	(3)	4
8	Tengo trastornos intestinales y estreñimiento	1	(2)	3	4
9	Me late el corazón mas a prisa que de costumbre	1	(2)	3	4
10	Me canso sin motivo	1	(2)	3	4
11	Tengo la mente tan clara como antes	4	3	(2)	1
12	Hago las cosas con la misma facilidad que antes	4	3	(2)	1
13	Me siento nervioso y no puedo estar quieto	1	(2)	3	4
14	Tengo esperanza en el futuro	4	(3)	2	1
15	Estoy más irritable que antes	1	(2)	3	4
16	Me es fácil tomar decisiones	4	3	(2)	1
17	Me siento útil y necesario	4	3	(2)	1
18	Me satisface mi vida actual	4	3	(2)	1
19	Creo que los demás estuvieran mejor si yo muriera	(1)	2	3	4
20	Disfruto de las mismas cosas que antes	4	(3)	2	1

# CUESTIONARIO - BURNOUT

Este cuestionario **Maslach Burnout Inventory (MBI)** está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Su función es medir el desgaste profesional. Este test pretende medir la frecuencia y la intensidad con la que se sufre el Burnout.

## Mide los 3 aspectos del síndrome de Burnout:

1. Subescala de agotamiento o cansancio emocional. Valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las demandas del trabajo. Consta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20).

**Puntuación máxima 54.**

2. Subescala de despersonalización. Valora el grado en que cada uno reconoce actitudes frialdad y distanciamiento. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22). **Puntuación máxima 30.**

3. Subescala de realización personal. Evalúa los sentimientos de autoeficiencia y realización personal en el trabajo. Se compone de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21). **Puntuación máxima 48.**

### RANGOS DE MEDIDA DE LA ESCALA

- 0 = Nunca.
- 1 = Pocas veces al año o menos.
- 2 = Una vez al mes o menos.
- 3 = Unas pocas veces al mes.
- 4 = Una vez a la semana.
- 5 = Unas pocas veces a la semana.
- 6 = Todos los días.

### CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman las respuestas dadas a los ítems que se señalan:

Aspecto evaluado	Preguntas a evaluar	Valor total obtenido	Indicios de Burnout
Cansancio emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	0	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	0	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	0	Menos de 34

43/54 A  
9/30 M  
34/48 M

### VALORACIÓN DE PUNTUACIONES

Altas puntuaciones en las dos primeras subescalas y bajas en la tercera definen el síndrome de Burnout. Hay que analizar de manera detallada los distintos aspectos para determinar el Grado del Síndrome de Burnout, que puede ser más o menos severo dependiendo de si los indicios aparecen en uno, dos o tres ámbitos; y de la mayor o menor diferencia de los resultados con respecto a los valores de referencia que marcan los indicios del síndrome. Este análisis de aspectos e ítems puede orientar sobre los puntos fuertes y débiles de cada uno en su labor docente.

### VALORES DE REFERENCIA

	BAJO	MEDIO	ALTO
Cansancio emocional	0 - 18	19 - 26	27 - 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización personal	0 - 33	34 - 39	40 - 56

# CUESTIONARIO - BURNOUT

Señale el número que crea oportuno sobre la frecuencia con que siente los enunciados:

- 0 = Nunca.
- 1 = Pocas veces al año o menos.
- 2 = Una vez al mes o menos.
- 3 = Unas pocas veces al mes.
- 4 = Una vez a la semana.
- 5 = Unas pocas veces a la semana.
- 6 = Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo.	5
2	Me siento cansado al final de la jornada de trabajo.	5
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado.	5
4	Tengo facilidad para comprender como se sienten mis alumnos/as.	6
5	Creo que estoy tratando a algunos alumnos/as como si fueran objetos impersonales.	3
6	Siento que trabajar todo el día con alumnos/as supone un gran esfuerzo y me cansa.	5
7	Creo que trato con mucha eficacia los problemas de mis alumnos/as.	6
8	Siento que mi trabajo me está desgastando. Me siento quemado por mi trabajo.	6
9	Creo que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de mis alumnos/as.	6
10	Me he vuelto más insensible con la gente desde que ejerzo la profesión docente.	0
11	Pienso que este trabajo me está endureciendo emocionalmente.	3
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo.	3
13	Me siento frustrado/a en mi trabajo.	5
14	Creo que trabajo demasiado.	3
15	No me preocupa realmente lo que les ocurra a algunos de mis alumnos/as.	0
16	Trabajar directamente con alumnos/as me produce estrés.	5
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis alumnos/as.	3
18	Me siento motivado después de trabajar en contacto con alumnos/as.	2
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo.	5
20	Me siento acabado en mi trabajo, al límite de mis posibilidades.	4
21	En mi trabajo trato los problemas emocionalmente con mucha calma.	3
22	Creo que los alumnos/as me culpan de algunos de sus problemas.	3

En el cuestionario hay una lista de síntomas comunes de la ansiedad. Lea cada uno de los ítems atentamente, e indique cuanto le ha afectado en la última semana incluyendo hoy:

## Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)

	En absoluto	Levemente	Moderadamente	Severamente	
1 Torpe o entumecido.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
2 Acalorado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
3 Con temblor en las piernas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
4 Incapaz de relajarse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
5 Con temor a que ocurra lo peor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
6 Mareado, o que se le va la cabeza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
7 Con latidos del corazón fuertes y acelerados.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
8 Inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
9 Atemorizado o asustado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
10 Nervioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
	<b>En absoluto</b>	<b>Levemente</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Severamente</b>	
11 Con sensación de bloqueo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
12 Con temblores en las manos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
13 Inquieto, inseguro.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
14 Con miedo a perder el control.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	3
15 Con sensación de ahogo.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
16 Con temor a morir.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
17 Con miedo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
18 Con problemas digestivos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
19 Con desvanecimientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2
20 Con rubor facial.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1
	<b>En absoluto</b>	<b>Levemente</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Severamente</b>	
21 Con sudores, frios o calientes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	2

0 - 7 mínima

8 - 15 leve

16 - 25 moderado

26 - 63 grave

$18 + 22 + 4 =$

44

(190) (222) (286)

Trastorno de ansiedad por separación:

A<sub>1</sub>, ~~B<sub>1</sub>~~, A<sub>3</sub>,

• Trastorno de ansiedad generalizada:

A, A, B, C<sub>2</sub>, C<sub>3</sub>, C<sub>4</sub>, C<sub>5</sub>, C<sub>6</sub>, D.

• Trastorno de adaptación:

A, (B), B<sub>2</sub>, C, (D), E.

## Evaluación:

- Depresión de Zung. ✓

Paciente: L. F.

Fecha: 7/11/22

Sesión: 2

## Resultados:

- Burn out ✓

P.S. 12/12/22

4:00 pm

## Diagnóstico:

- Ansiedad. ✓

## Ejercicios:

- Relajación / respiración: visualización, relajación muscular progresiva (Tensar y relajar).
- Ejercicio físico
- Sueño: Rutina, evitar fiestas, evitar cafeína, no comer pesado, acomodar la habitación, leer, escuchar sonido, no repasar en la cama después de 20 mins, medicación.

## Tareas:

(Pendiente) Flota para el trabajo. ✓

- Registro de situaciones ansiosas / preocupantes. ✓

## Referimiento:

- Psiquiatría (no por ahora)  
medicamentos funcionando