



Aplicación y validación al gallego de la escala Mini Z Survey 2.0 para la detección de *burnout* en personal perteneciente al Área Sanitaria de Vigo

Investigadores:

Clara Chapela Villa R4 MFyC en C.S. de Sárdoma

María Eirín Feijóo R4 MFyC en C.S. de Sárdoma

Diego Pereira Araújo R4 MFyC en C.S. de Sárdoma

CONFLICTO DE INTERESES



Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

JUSTIFICACIÓN



- Patología relevante y cada vez **más frecuente** en la sociedad actual.
- Colectivo profesionales de la salud → condiciones de trabajo:
 - *FATIGA*
 - *FRUSTRACIÓN*
 - *AUTO EXIGENCIAS EXCESIVAS*
- DEFINICIÓN: *Cristina Maslach (1977)*: forma errónea de afrontar el estrés crónico.
- Rasgos principales: **cansancio emocional**, **despersonalización** y falta de **realización personal**.

↑ Altos índices de desgaste profesional

JUSTIFICACIÓN

- *España* es uno de los países donde más se sufre por agotamiento laboral.
- Prevalencia del **SÍNDROME DE BURNOUT** en el colectivo médico hasta el **50%** y enfermería alcanzaba un **28%** (2018).
- Problema que afecta al rendimiento y la salud del personal sanitario, **perjudicando la calidad de atención** hacia el paciente.
- Las **consecuencias** afectarán:
 - *Al INDIVIDUO que lo padece.*
 - *A la ORGANIZACIÓN a la que pertenece.*
 - *A la SOCIEDAD en su conjunto.*
- La **prevalencia** de burnout en **Atención Primaria** es del **39,3%**.



JUSTIFICACIÓN

- Es una patología **PREVENIBLE**, por lo que el conocimiento de estos datos permitiría:



Elaborar planes y **estrategias** de **prevención**.



Mejorar la **calidad de vida** de los profesionales.



Reducir el **estrés** laboral.



Obtener beneficio para las **instituciones** en términos de aprovechamiento y mejor empleo de **recursos**.

- El estudio de este síndrome en un área sanitaria que reúne gran cantidad de profesionales de distintas especialidades



Comprobar:

- ✓ **Validación de determinados cuestionarios diagnósticos.**
- ✓ Herramientas para enfrentarlo.

OBJETIVOS



Objetivo PRINCIPAL

- Aplicación y validación de la escala **Mini Z Survey 2.0** traducida al **gallego** en profesionales sanitarios del área sanitaria de Vigo.

Objetivos SECUNDARIOS

- Comparar los resultados de *burnout* por **género** y **edad**.
- Comparar los resultados de *burnout* según **adjunto** vs. **residente**.
- Comparar los resultados de *burnout* según tipo de **trabajo** a desempeñar: medicina, enfermería, auxiliares, etc.

MATERIAL Y MÉTODOS



ÁMBITO DEL ESTUDIO

- Área sanitaria de Vigo



PERIODO DEL ESTUDIO

- Diciembre 2024 - Mayo 2025



TIPO DE ESTUDIO

- Análisis descriptivo
- Traducción al gallego
- Aplicación y validación de cuestionario



CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Profesionales sanitarios del área de Vigo, tutores y residentes, con interés de participar en el estudio y que den su consentimiento informado



CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Personal no perteneciente al área sanitaria de Vigo.
- Profesionales con menos de un año de experiencia laboral.

MATERIAL Y MÉTODOS



CAPTACIÓN Y RECLUTAMIENTO

- A través de una ENCUESTA ONLINE que se difunde a través de correo electrónico, grupos de whatsapp y difusión oral en los diferentes servicios de Hospital y Atención Primaria.

JUSTIFICACIÓN DEL TAMAÑO MUESTRAL

- Basándonos en COSMIN methodology for assessing the content validity of PROMs, se calcula una muestra de 346 participantes, para un nivel de confianza del 95% y una precisión de +/- 5 unidades porcentuales.

VARIABLE PRINCIPAL

- MINI Z SURVEY 2.0

VARIABLE SECUNDARIA

- Maslach Burnout Inventory (MBI)
- Características sociodemográficas y profesionales de los participantes

Mini Z survey 2.0 (for individual scoring)

Score

For questions 1-10, please indicate the best answer. (Numeric score indicated by number next to response.)

1. Overall, I am satisfied with my current job:

5=Agree strongly 4=Agree 3=Neither agree nor disagree 2=Disagree 1=Strongly disagree

2. Using your own definition of "burnout", please choose one of the numbers below:

5=I enjoy my work. I have no symptoms of burnout.
4= I am under stress, and don't always have as much energy as I did, but I don't feel burned out.
3=I am **beginning to burn out** and have one or more symptoms of burnout, e.g. emotional exhaustion.
2= The symptoms of burnout that I'm experiencing won't go away. I think about work frustrations a lot.*
1=I feel completely burned out. I am at the point where I may need to seek help.*
*If you select 1 or 2, please consider seeking assistance – call your insurance provider or employee assistance plan (EAP)

3. My professional values are well aligned with those of my clinical leaders:

5=Agree strongly 4=Agree 3=Neither agree nor disagree 2=Disagree 1=Strongly disagree

4. The degree to which my care team works efficiently together is:

1=Poor 2=Marginal 3=Satisfactory 4=Good 5=Optimal

5. My control over my workload is:

1 = Poor 2 = Marginal 3 = Satisfactory 4 = Good 5 = Optimal

6. I feel a great deal of stress because of my job

1=Agree strongly 2=Agree 3=Neither agree nor disagree 4=Disagree 5=Strongly disagree

7. Sufficiency of time for documentation is:

1 = Poor 2 = Marginal 3 = Satisfactory 4 = Good 5 = Optimal

8. The amount of time I spend on the electronic medical record (EMR) at home is:

1=Excessive 2=Moderately high 3=Satisfactory 4=Modest 5=Minimal/none

9. The EMR adds to the frustration of my day:

1=Agree strongly 2=Agree 3=Neither agree nor disagree 4=Disagree 5=Strongly disagree

10. Which number best describes the atmosphere in your primary work area?

Calm Busy, but reasonable Hectic, chaotic
5 4 3 2 1

Total Score

Scoring your Mini Z: add the numbered responses from questions 1-10. Range 10-50 (>= 40 is a joyful workplace).

☐ **Subscale 1** (supportive work environment) = add the numbered responses to questions 1-5. Range 5-25 (>= 20 is a highly supportive practice!).

☐ **Subscale 2** (work pace and EMR stress) = add the numbered responses to questions 6-10. Range 5-25 (>= 20 is an office with reasonable pace and manageable EMR stress!).

- **SUBESCALA 1** (AMARILLO): BIENESTAR (satisfacción laboral)
- **SUBESCALA 2** (VERDE): AGOTAMIENTO (estrés laboral)

≥ 40 : TRABAJO NO CAUSANTE DEL SB

INDIVIDUAL

≥ 20: SATISFACCIÓN CON AMBIENTE LABORAL LIBRE DE ESTRÉS

MBI



Señale la respuesta que crea oportuna 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= POCAS VECES A LA SEMANA.

6= TODOS LOS DÍAS.

1	Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo	
2	Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío	
3	Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado	
4	Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes	
5	Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales	
6	Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa	
7	Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes	
8	Siento que mi trabajo me está desgastando	
9	Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo	
10	Siento que me he hecho más duro con la gente	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente	
12	Me siento con mucha energía en mi trabajo	
13	Me siento frustrado en mi trabajo	
14	Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo	
15	Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes	
16	Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa	
17	Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes	
18	Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes	
19	Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo	
20	Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades	
21	Siento que en mi trabajo los problemas emocionales son tratados de forma adecuada	
22	Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas	

Burnout en profesionales sanitarios

B *I* U [↗](#) [↘](#)

A continuación se mostrarán dos escalas para medir el nivel de burnout de los profesionales sanitarios, una de ellas en castellano y otra de ellas en gallego. El objetivo de este trabajo es validar la escala en gallego, ya que carecemos de estas en dicho idioma. Por otra parte, se valorarán las respuestas para tener una actualización sobre el nivel de burnout en los profesionales sanitarios.

Los datos recogidos son anónimos y solo tendrán fines de estudio.

La duración de la encuesta es de aproximadamente 5 minutos.

A continuación se muestra el consentimiento informado para realizar la encuesta. *

HOJA DE INFORMACIÓN AL/LA PARTICIPANTE ADULTO/A

TÍTULO DEL ESTUDIO: Burnout en profesionales sanitarios.

INVESTIGADORES: María Eirín Feijóo, Clara Chapela Villa, Diego Pereira Araujo.
CENTRO: Unidad docente Vigo. CS Sárdoma.

Este documento
que se le invita
Si decide par

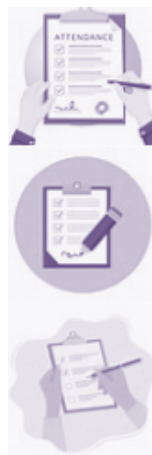
Sección 3 de 4

Escala MBI:

Señale la respuesta que crea oportuna sobre la frecuencia con que siente los siguientes enunciados.

1. Me siento emocionalmente agotado/a por mi trabajo. *

- ☐ 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= Pocas veces a la semana.
- ☐ 6= Todos los días.



Sección 2 de 4

Datos epidemiológicos

Descripción (opcional)

Edad

Texto de resposta curta

Género *

- ☐ Masculino
- ☐ Femenino
- ☐ Outra...

Sección 4 de 4

Mini escala Z survey 2.0

Descripción (opcional)

1. A pesar de todo, estou satisfeito/a co meu posto de traballo actual: *

- ☐ 5= Fortemente de acordo
- ☐ 4= De acordo
- ☐ 3= Nin de acordo nin en desacordo
- ☐ 2= En desacordo
- ☐ 1= Intensamente en desacordo

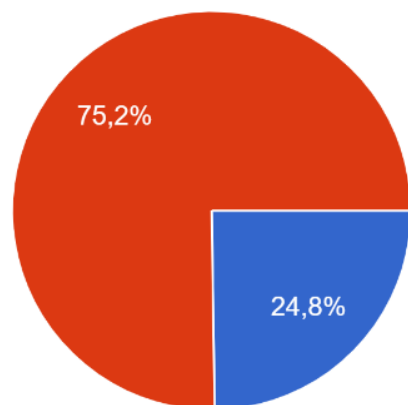
2. Empregando a túa propia definición de "burn out", escolle: *

RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVOS

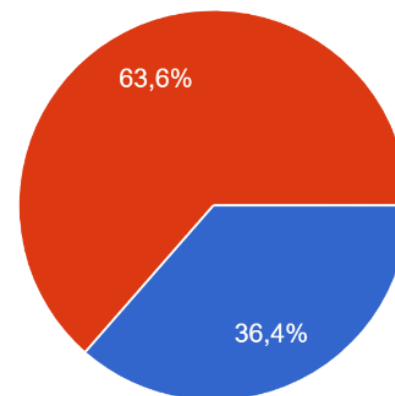


Género
214 respuestas



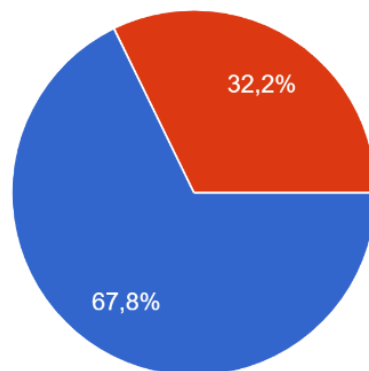
● Masculino
● Femenino

¿Eres residente?
214 respuestas



● Sí
● No

¿Realizas guardias?
214 respuestas



● Sí
● No
● Prefiero no contestar

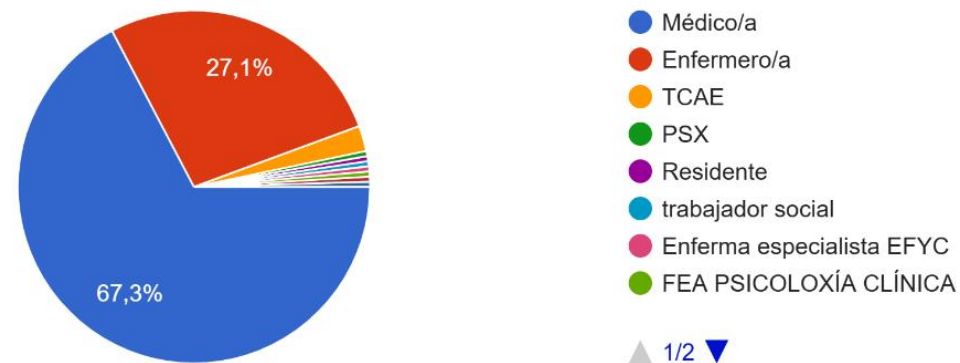
RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVOS



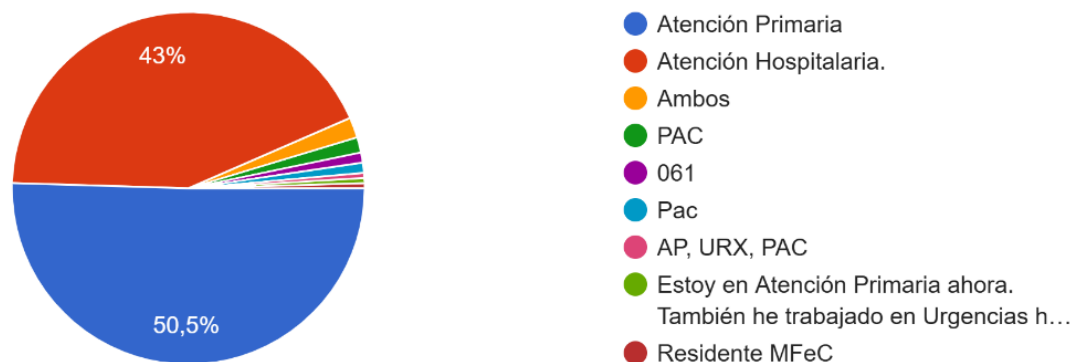
Puesto de trabajo

214 respuestas

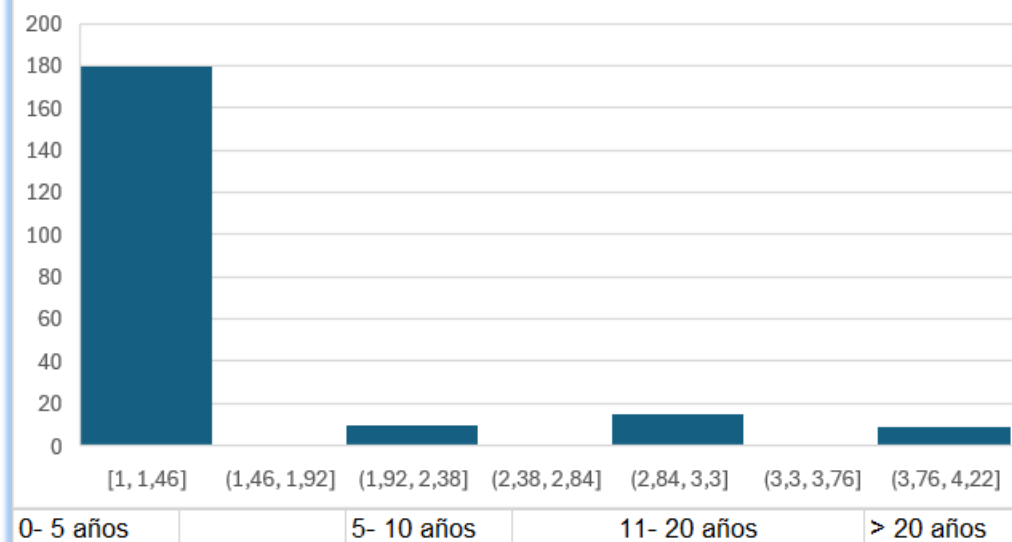


Lugar de trabajo

214 respuestas



Tiempo trabajado



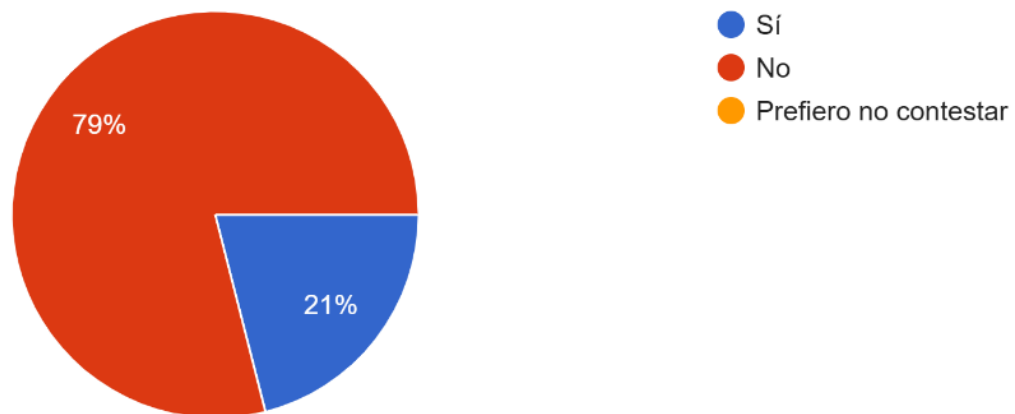
RESULTADOS

ANÁLISIS DESCRIPTIVOS



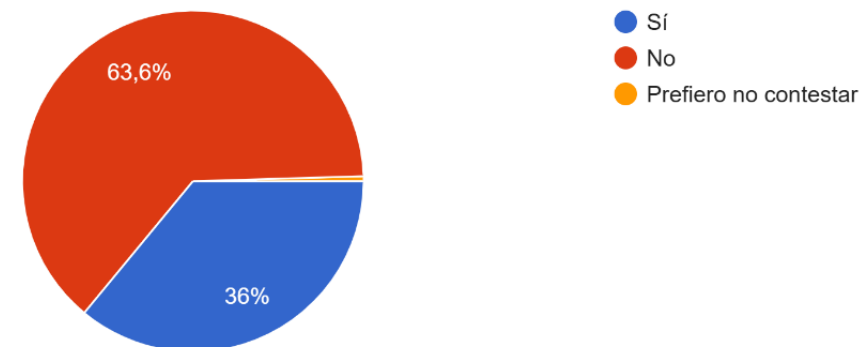
Baja laboral en el último año

214 respuestas



¿Tienes personas a tu cargo en casa?

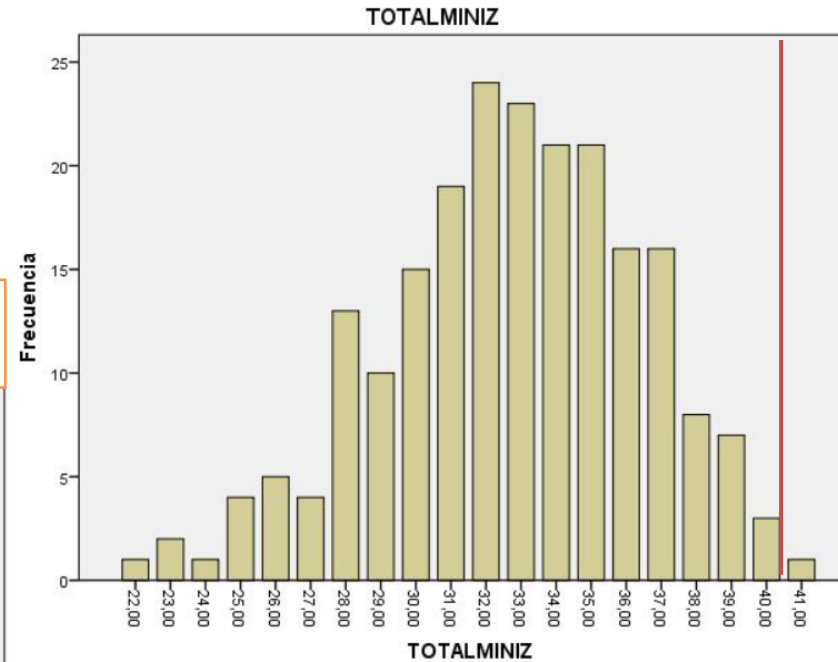
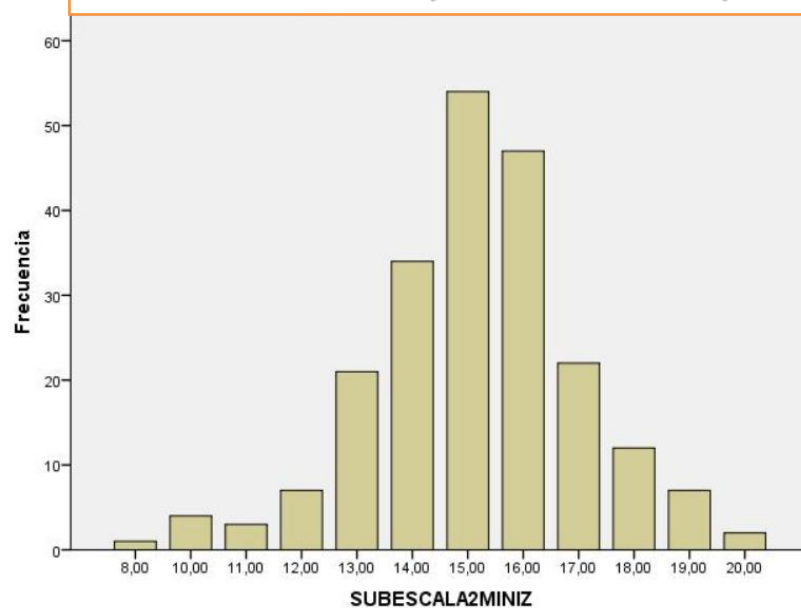
214 respuestas



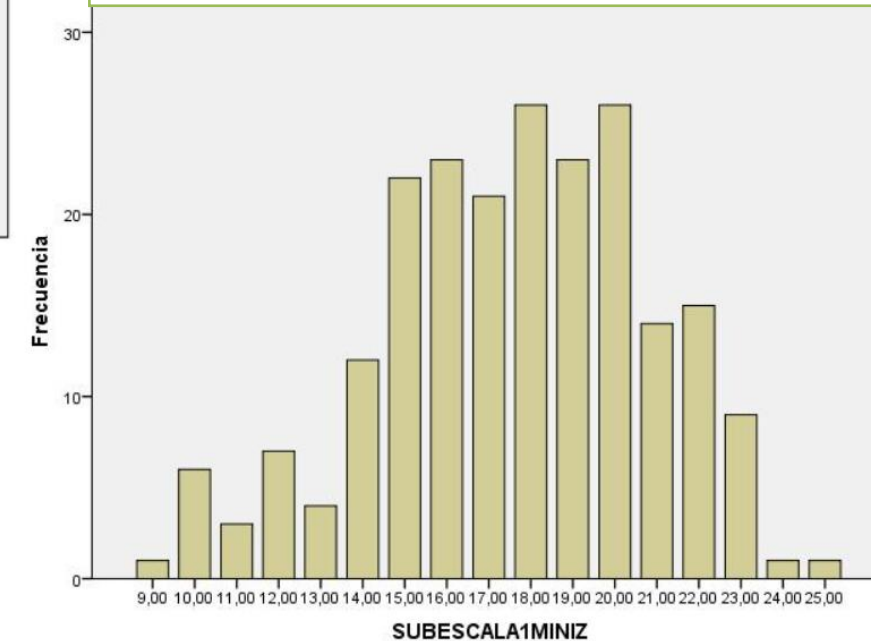
RESULTADOS

ESCALA MINI Z SURVEY 2.0

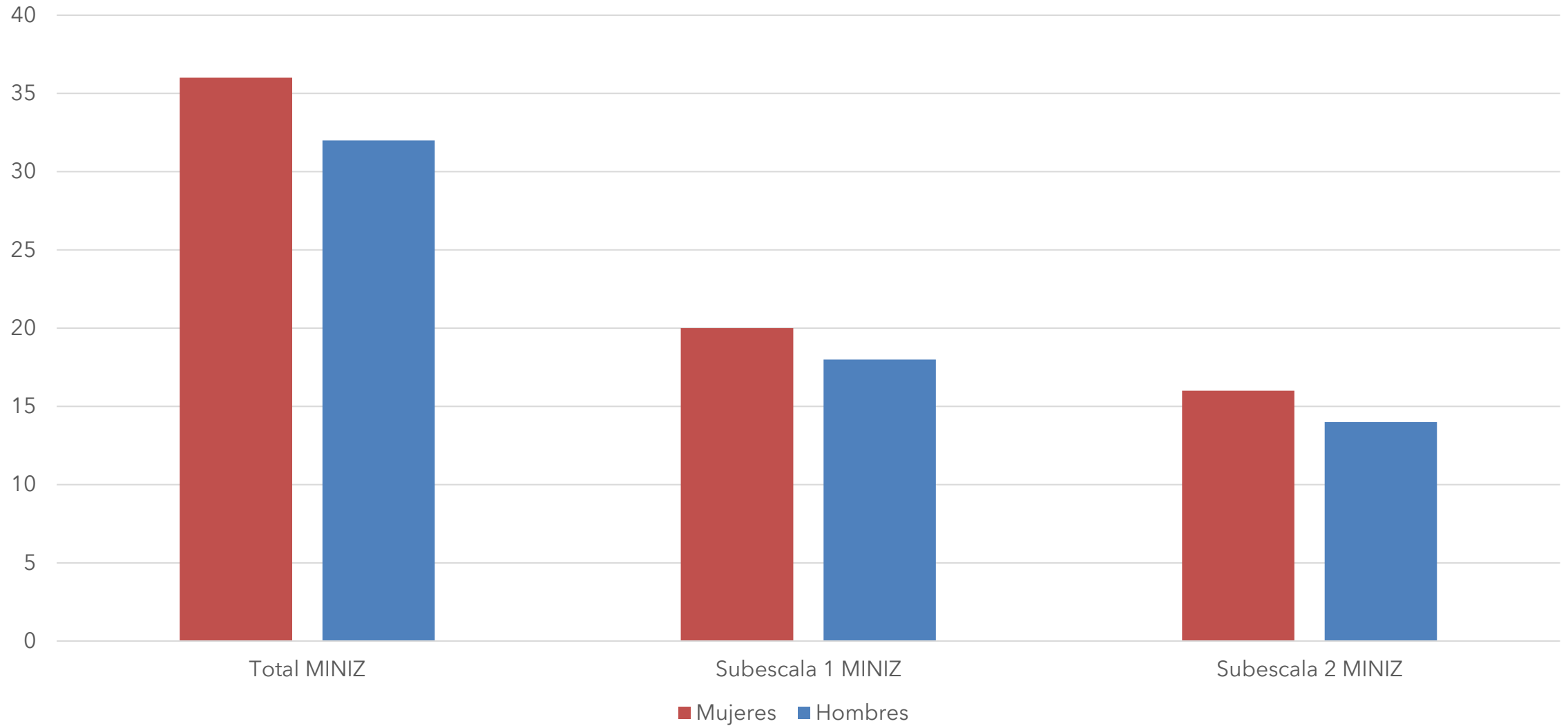
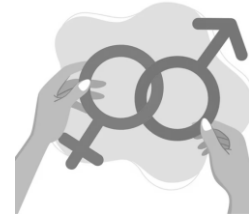
AGOTAMIENTO (estrés laboral)

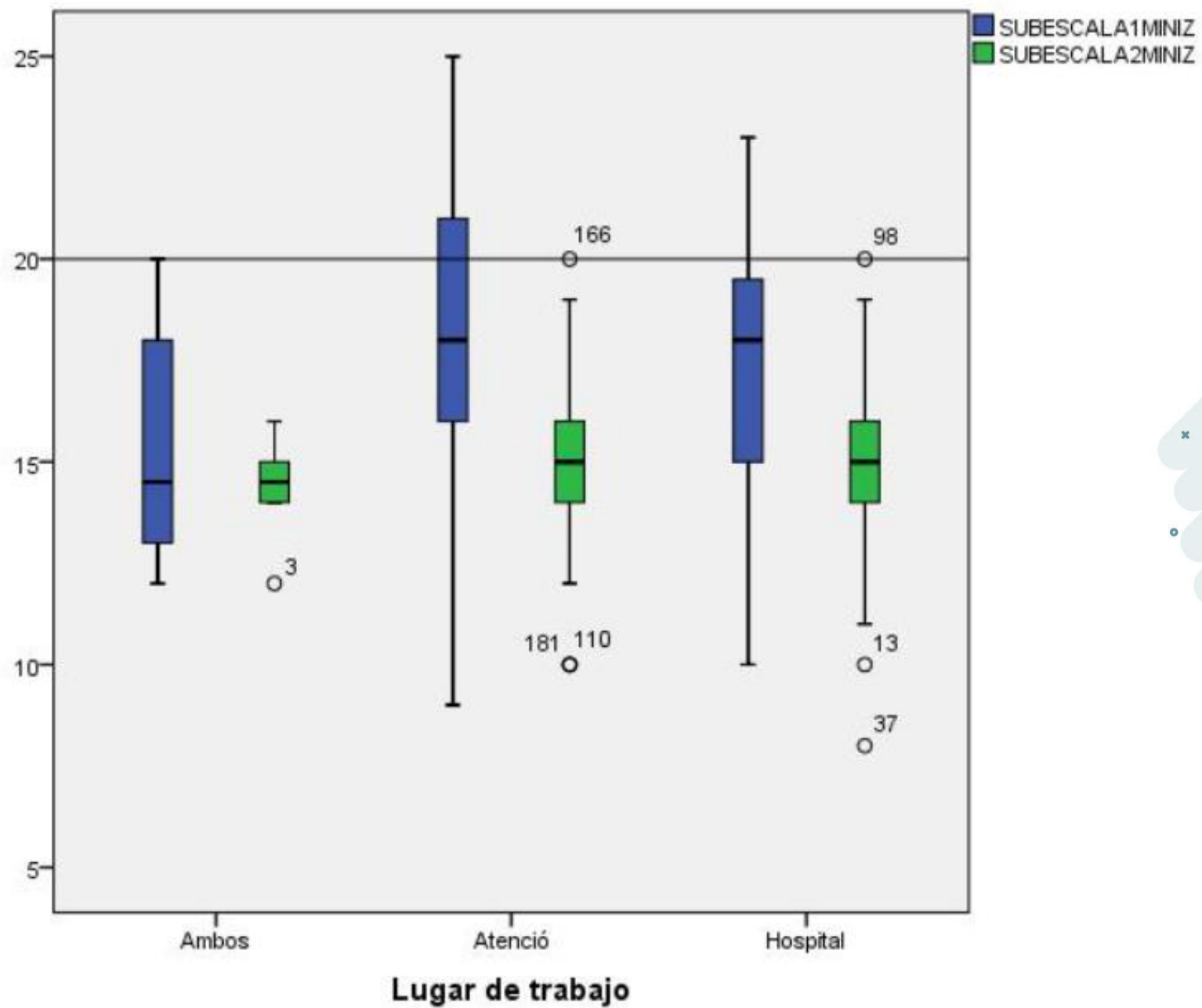


BIENESTAR (satisfacción laboral)



PUNTUACIÓN MEDIA POR SEXOS





RESULTADOS



- Se puede objetivar que en ambos sexos hay un porcentaje muy elevado de *burnout*, siendo **mayor en hombres**.
- En cuanto a la diferenciación en subescalas.
 - Satisfacción con el ambiente laboral: en este caso las **mujeres** se consideran más satisfechas que los hombres, llegando a alcanzar la puntuación límite para ello.
 - Ritmo laboral estresante: ambos sexos consideran estresante su ritmo laboral, pero las **mujeres** en mayor medida.

- En cuanto a **LUGAR DE TRABAJO** (AP / Hospitalaria) : no diferencias significativas.
 - *AMBOS: Menor satisfacción. Nivel de estrés similar.*
 - *Mayor satisfacción laboral en ATENCIÓN PRIMARIA.*
 - *Estrés laboral: similar en global.*
- En cuanto a **RESIDENTE/NO RESIDENTE**: no diferencias significativas.
- En cuanto a tener **PERSONAS A CARGO**: no diferencias significativas.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

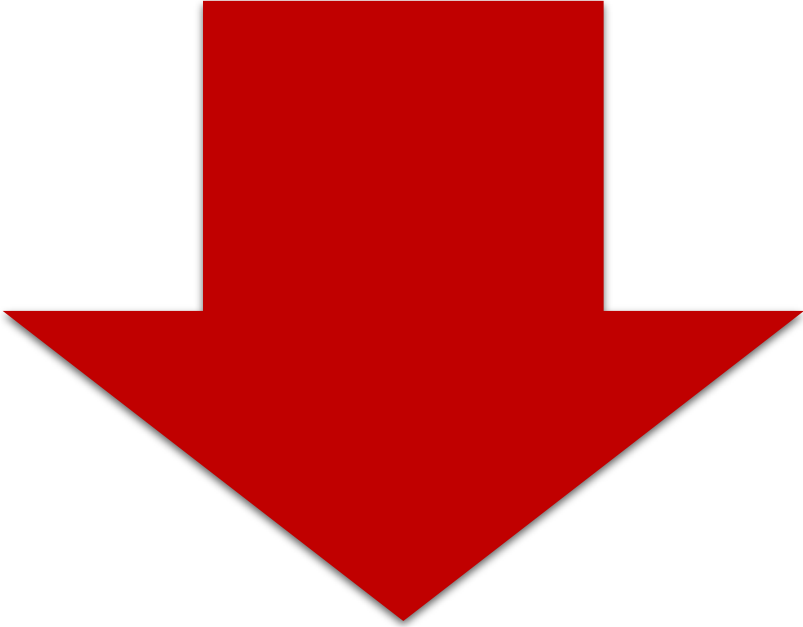


- Resultado más destacable
 - Un **99.5%** de los trabajadores sanitarios encuestados sufre **burnout**.
 - Un **100%** considera que su ritmo laboral es estresante.
 - Un **88%** considera insatisfactorio su puesto actual. Mejores resultados en mujeres.
- **NO DIFERENCIAS** significativas entre:
 - *RESIDENTE / ADJUNTO*
 - *TIPO DE TRABAJO*
 - *EDAD*



FORTALEZAS

- Amplia participación de Atención primaria.
- Igualdad de participación de residentes y adjuntos.
- Variabilidad en cuanto a aspectos sociodemográficos.
- Conseguir una escala más corta que el gold standard.
- Conseguir una escala en galego.



LIMITACIONES

- No haber conseguido el objetivo de participantes.
- Sesgo de los participantes según el momento de realizar la encuesta.
- Escasa participación de sanitarios no médicos.
- Escasa participación de Atención Hospitalaria.



APLICABILIDAD E IMPACTO EN ATENCIÓN PRIMARIA

- Comprender mejor la problemática.
- Conocer el estado de los trabajadores sanitarios de área para mejorar su calidad de vida.
- Escala en el idioma cooficial del área.
- Posibilidad de realización de protocolos en AP para evitar el burnout.
- Mayor visibilidad de escalas para el estudio del burnout.
- Aumento de datos en España y Galicia, para posibles estudios o investigaciones futuras.

DIFUSIÓN



- Cadernos Atención Primaria y AP.
- SEMERGEN.
- ✓ La validación de la escala en gallego se realizará posteriormente.

BIBLIOGRAFÍA

- 1. Linzer, M. et al. (2022) 'The mini Z worklife and Burnout Reduction Instrument: Psychometrics and clinical implications', *Journal of General Internal Medicine*, 37(11), pp. 2876–2878. doi:10.1007/s11606-021-07278-3.
- 2. Olson, K. et al. (2019) 'Cross-Sectional survey of workplace stressors associated with physician burnout measured by the Mini-Z and the Maslach Burnout Inventory', *Stress and Health*, 35(2), pp. 157–175. doi:10.1002/smi.2849.
- 3. Nagasaki, K. et al. (2021) 'Translation, cultural adaptation, and validation of the mini-Z 2.0 survey among Japanese physicians and residents', *Internal Medicine*, 60(15), pp. 2405–2411. doi:10.2169/internalmedicine.6749-20.
- 4. Rodríguez Veiga, D. (1970) *Síndrome de burnout en Profesionales Sanitarios: Prevalencia y determinantes Situacionales y cognitivos*, Handle Proxy. Available at: <http://hdl.handle.net/2183/9972>.
- 5. Dávila, F.A. and Nevado, N. (2016) 'Validación de burnout screening inventory en personal de Formación del área de la Salud', *Educación Médica*, 17(4), pp. 158–163. doi:10.1016/j.edumed.2016.08.007.
- 6. Vicedo Quereda, E. (2023) *Síndrome de burnout en los Profesionales Sanitarios: Una Revisión Bibliográfica*, Handle Proxy. Available at: <https://hdl.handle.net/11000/30145>.
- 7. García Molina, C. et al. (2022) 'Prevalencia del Síndrome de burnout en Profesionales de Medicina y enfermería de Atención Primaria en Centros de Salud Acreditados Para Formación Sanitaria Especializada de dos áreas de salud de alicante', *Revista Clínica de Medicina de Familia*. doi:10.55783/rcmf.150106.
- 8. Almeida Espinosa, A., Torres-Flórez, D. and Astudillo Valverde, D. (2020) 'Síndrome de burnout en Profesionales de Salud del servicio de urgencias del hospital universitario de santander (ESEHUS)', *FACE: Revista de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales*, 19(2). doi:10.24054/01204211.v2.n2.2019.3699.
- 9. Tolentino Hinojosa, L.J. et al. (2025) 'Prevalencia e Impacto del Síndrome de burnout en Trabajadores Sanitarios de España y latinoamérica', *Acta Colombiana de Cuidado Intensivo*. doi:10.1016/j.acci.2025.02.004.
- 10. Shaholli D, et al. Mini-Z validation for burnout and stress evaluation: an observational study. *Riv Psichiatr*. 2024 Mar-Apr;59(2):60-68. doi: 10.1708/4259.42359.
- 11. Rivera-Fernández, C. et al. (2023) 'Validación del Mini-z para la detección de burnout en personal sanitario Colombiano', *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52. doi:10.1016/j.rcp.2021.04.002.

AGRADECIMIENTOS



- *A todos aquellos compañeros que dedicaron su tiempo a ayudar en el estudio.*
- *A los investigadores colaboradores y a la Unidad Docente, por la ayuda y por introducir el germen investigador en nosotros.*
- *A nuestras familias y amigos, por aguantarnos durante estos meses de arduo trabajo.*
- *Al Centro de Salud de Sárdoma, por habernos unido para realizar este trabajo.*



Investigadores colaboradores:

Ana Clavería Fontán

Macarena Chacón Docampo

David Liñares Mariñas

Sarai Rodríguez Alvarado