

# ¿MUESTRA USTED SIGNOS DE “BURNOUT”?

(Signos de estar extenuado, exhausto, quemado, fundido, agotado)

Fuente: [Headington Institute](#)

Nota: esta escala no es un diagnóstico clínico; se proporciona con fines educativos. Simplemente identifica algunos de los síntomas más comunes del “Burnout”. Si le preocupa el estado de su salud emocional, debe consultar a un profesional de la salud mental

**INSTRUCCIONES:** En el último mes, ¿con qué frecuencia lo siguiente ha sido verdad para usted?  
Escriba los números que se ajusten a la realidad en la línea anterior a cada pregunta.

0 | Nunca

1 | Rara vez

2 | A veces

3 | A menudo

4 | Siempre

\_\_\_ 1. Me siento cansado o lento la mayor parte del tiempo, incluso cuando he dormido lo suficiente.

\_\_\_ 2. Noto que me molestan fácilmente las peticiones y las historias de otras personas sobre sus actividades diarias.

\_\_\_ 3. Me siento aislado, como que en realidad no me interesan los problemas y necesidades de otras personas.

\_\_\_ 4. Tengo cada vez más y más problemas a la hora de interesarme por mi trabajo.

\_\_\_ 5. Me siento triste.

\_\_\_ 6. Me he vuelto despistado. Olvido mis citas, fechas límite, y mis objetos personales.

\_\_\_ 7. Me encuentro esquivando a la gente y ni siquiera disfruto de estar como mis amigos íntimos o con los miembros de mi familia.

\_\_\_ 8. Me encuentro agotado; incluso las actividades rutinarias suponen un esfuerzo.

\_\_\_ 9. He estado experimentando problemas físicos, como dolor de estómago, de cabezas, resfriados persistentes, y dolores en general.

\_\_\_ 10. Tengo problemas de sueño.

\_\_\_ 11. Tengo problemas a la hora de tomar decisiones.

\_\_\_ 12. Me siento cargado por las responsabilidades y opresiones.

\_\_\_ 13. Tengo poco entusiasmo por el trabajo y cuando pienso en mi trabajo mis pensamientos son mayormente negativos.

\_\_\_ 14. En el trabajo, no llego a las expectativas que tengo para mí mismo o a las que tienen otros de mí. Soy menos eficaz de lo que pienso que debería ser.

\_\_\_ 15. He estado comiendo más (o menos) o bebiendo más alcohol.

\_\_\_ 16. Siento que no puedo solucionar los problemas que se me asignan en el trabajo.

\_\_\_ 17. Siento que mi trabajo es insignificante / no supone nada.

\_\_\_ 18. Me siento “usado” y no apreciado en el trabajo.

\_\_\_ 19. Me altero y me irrito por pequeños inconvenientes.

\_\_\_ 20. Tengo problemas para concentrarme y completar mis tareas en el trabajo.

\_\_\_ 21. Siento que tengo demasiado (o demasiado poco) que hacer en el trabajo.

\_\_\_ 22. Trabajo muchas horas (más de 10 al día) o no tengo al menos un día libre a la semana.

\_\_\_ 23. Me encuentro metido en conflictos en el trabajo y en mi familia.

\_\_\_ 24. Me cuesta preocuparme de si acabo mi trabajo o de si lo hago bien.

\_\_\_ 25. Siento que mis compañeros de trabajo son mayormente incompetentes /no hacen bien sus labores.

**PUNTUACIÓN TOTAL:** \_\_\_\_\_

## ¿MUESTRA USTED SIGNOS DE “BURNOUT”?

Fuente: [Headington Institute](#)

### GUÍA DE INTERPRETACIÓN:

#### **0 – 25:**

Una puntuación en este rango sugiere que usted esté probablemente en buena forma y experimentando poco “burnout”.

#### **26 – 50:**

Una puntuación en este rango sugiere que usted puede estar experimentando un grado de “burnout” de bajo a moderado.

#### **51 – 75:**

Una puntuación en este rango sugiere que usted puede estar experimentando un grado de moderado a alto de “burnout”.

#### **76 – 100:**

Una puntuación en este rango sugiere que usted esté experimentado un grado muy alto de “burnout”.