findyourneurotype

EJEMPLO · datos ficticios

Informe de ejemplo

Test de Burnout (OLBI)

Cuestionario de autoevaluación

Preparado para	Fecha	Preguntas	Referencia
Sophie Martin	**19 de enero de 2026**	**16**	**00000018**

Índice

1 Tu resultado p. 2

2 Lo que dicen tus respuestas p. 3

3 Próximos pasos p. 4

4 Preparar tu cita p. 5

5 Tus respuestas p. 6

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No constituye un diagnóstico médico ni psicológico.

Tu resultado

39 / 48

Burnout moderado

81 % de la puntuación máxima



Un agotamiento y desvinculación significativos están afectando tu bienestar y rendimiento.

Lo que dicen tus respuestas

Redactado por Claude (Anthropic) a partir de tus respuestas.

Gracias por tomarte el tiempo de completar esta evaluación y, sobre todo, por darte el espacio para observar cómo te sientes en este momento de tu vida. Llegar hasta aquí ya dice mucho de tu disposición para cuidarte. Es importante recordar que atravesar períodos de cansancio profundo, desmotivación o distancia emocional frente a las tareas cotidianas es una experiencia mucho más común de lo que se suele hablar, especialmente en entornos laborales o académicos exigentes. No estás solo ni sola en esto, y sentir lo que sientes no te hace menos capaz ni menos fuerte.

Tu resultado en esta herramienta de tamizaje —39 sobre 48 puntos (81.3%)— se ubica en un rango que sugiere un nivel moderado de agotamiento. Al observar el detalle por áreas, se nota que el componente de agotamiento (16 puntos) y el de cinismo o distanciamiento (13 puntos) son los que más peso tienen, mientras que la percepción de baja eficacia personal (10 puntos) aparece en menor medida. Esto podría interpretarse como una señal de que actualmente tu energía física y emocional está bastante disminuida, y que quizás has comenzado a poner distancia frente a tus actividades o relaciones como una forma de protegerte del desgaste, aunque tu sentido de capacidad y logro personal aún se mantiene relativamente presente. Es importante subrayar que esto es un instrumento de tamizaje, no una evaluación clínica ni un diagnóstico.

Considerando esto, podría ayudarte revisar tus rutinas de descanso y sueño, ya que la recuperación física suele ser la base para recobrar energía emocional. También puede ser valioso identificar pequeños momentos durante el día para pausas conscientes, incluso de pocos minutos, que te permitan desconectar mentalmente. Hablar abiertamente con alguien de confianza —un amigo, familiar o colega— sobre cómo te sientes también puede aliviar la sensación de estar cargando esto en soledad.

Te animo con cariño a compartir estos resultados con un profesional de la salud mental o un especialista en bienestar laboral, quien podrá ofrecerte una mirada más completa y acompañarte con herramientas adecuadas para tu situación particular. Buscar apoyo es un acto de fortaleza, y con el acompañamiento correcto, es completamente posible recuperar el equilibrio y el bienestar que mereces.

Próximos pasos

Elige una o dos. La regularidad cuenta más que la duración.

Recomendación

Burnout moderado

Busca apoyo activamente. Habla con un profesional de salud laboral. Descansa y reduce responsabilidades.

Para hablarlo con un profesional

Psicólogo, terapeuta, médico: este informe puede servir de punto de partida para la conversación.

- Lleva la página 2 (resultado por dimensión).
- Anota una o dos situaciones que te resultaron difíciles últimamente.
- Di qué te gustaría cambiar, aunque sea vagamente.

¿Necesitas hablar con alguien ahora? Llama al **024** (Línea 024 de atención a la conducta suicida), o al 112 en caso de emergencia.

Este informe es una herramienta de autoevaluación. No sustituye una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulta a un neuropsicólogo, un psiquiatra u otro profesional de la salud cualificado.

Preparar tu cita

Médico, psiquiatra, psicólogo, neuropsicólogo: lleva esta página. Rellénala unos días antes, cuando te vengan ejemplos a la mente.

Mis cifras clave

Test de Burnout (OLBI) · 39 / 48 (81 %) · Burnout moderado

Test realizado el 19 de enero de 2026 · referencia 00000018

Ejemplos de mi día a día

Trabajo o estudios, casa, relaciones: dos o tres situaciones concretas, con lo que pasó.

¿Desde cuándo?

¿Ya estaba en la infancia o la adolescencia? Los boletines escolares o los recuerdos de un familiar pueden ayudar.

Lo que me gustaría cambiar

Aunque sea vagamente: lo que más energía te cuesta hoy.

Preguntas que puedo hacer

- ☐ ¿Es útil una evaluación completa en mi caso, y con quién?
- ☐ ¿Cuánto hay que esperar y qué puedo hacer mientras tanto?
- ☐ ¿Podría explicarlo otra cosa (sueño, estrés, tiroides, otro trastorno)?
- ☐ ¿Qué apoyos existen, en el trabajo o en mis estudios?
- ☐ ¿Qué debo traer la próxima vez?

Tus respuestas

Escala de «Totalmente en desacuerdo» a «Totalmente de acuerdo».

#	Pregunta	Tu respuesta	Pts
1	Hay días en que me siento cansado/a antes de llegar al trabajo.	De acuerdo	2
2	Después del trabajo, necesito más tiempo que antes para relajarme y sentirme mejor.	De acuerdo	2
3	Tolero muy bien la presión de mi trabajo. invertido	De acuerdo	1
4	Durante mi trabajo, a menudo me siento emocionalmente agotado/a.	De acuerdo	2
5	Después del trabajo, generalmente me siento agotado/a y exhausto/a.	De acuerdo	2
6	Siempre encuentro nuevos aspectos interesantes en mi trabajo. invertido	De acuerdo	1
7	Hablo de mi trabajo de manera negativa cada vez más a menudo.	De acuerdo	2
8	Después del trabajo, tengo suficiente energía para mis actividades de ocio. invertido	De acuerdo	1
9	Con el tiempo, puedo desconectarme de este tipo de trabajo.	De acuerdo	2
10	Este es el único tipo de trabajo que puedo imaginarme haciendo. invertido	De acuerdo	1
11	Tenía más entusiasmo por mi trabajo de lo que tengo ahora.	De acuerdo	2
12	Encuentro mi trabajo lleno de sentido y propósito. invertido	De acuerdo	1
13	Me siento cada vez más comprometido/a con mi trabajo. invertido	De acuerdo	1
14	Mi entusiasmo por este trabajo está disminuyendo.	De acuerdo	2
15	Veo mi trabajo como un reto positivo. invertido	De acuerdo	1
16	Estoy desarrollando una actitud negativa hacia la función y propósito de mi trabajo.	De acuerdo	2

«Invertido»: estas preguntas se puntúan en sentido contrario a las demás.