

INFORME PREMIUM

Test de Burnout (OLBI)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

PREPARADO PARA

Sophie Martin

Fecha del informe: enero 19, 2026



Índice

Haz clic en una sección para ir directamente a ella.

01	Resumen y puntuación	Página 3
02	Desglose por categoría	Página 3
03	Sus respuestas	Página 3
04	Interpretación IA por Claude	Página 5
05	Recomendaciones	Página 6
06	Aviso Importante	Página 6



Test de Burnout (OLBI)

Informe de Cribado del Neurodesarrollo

39

/ 48

Puntuación

81%

Porcentaje

Burnout moderado

Resultado

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

Desglose por categoría

Categoría	Distribución	Pts
Exhaustion		16
Cynicism		13
Self efficacy loss		10

Sus respuestas

Cada respuesta contribuyó a su puntaje.

#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1	Hay días en que me siento cansado/a antes de llegar al trabajo. exhaustion	De acuerdo	2
2	Después del trabajo, necesito más tiempo que antes para relajarme y sentirme mejor. exhaustion	De acuerdo	2



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
3	Tolero muy bien la presión de mi trabajo. exhaustion	De acuerdo	1
4	Durante mi trabajo, a menudo me siento emocionalmente agotado/a. exhaustion	De acuerdo	2
5	Después del trabajo, generalmente me siento agotado/a y exhausto/a. exhaustion	De acuerdo	2
6	Siempre encuentro nuevos aspectos interesantes en mi trabajo. exhaustion	De acuerdo	1
7	Hablo de mi trabajo de manera negativa cada vez más a menudo. exhaustion	De acuerdo	2
8	Después del trabajo, tengo suficiente energía para mis actividades de ocio. exhaustion	De acuerdo	1
9	Con el tiempo, puedo desconectarme de este tipo de trabajo. disengagement	De acuerdo	2
10	Este es el único tipo de trabajo que puedo imaginarme haciendo. disengagement	De acuerdo	1
11	Tenía más entusiasmo por mi trabajo de lo que tengo ahora. disengagement	De acuerdo	2
12	Encuentro mi trabajo lleno de sentido y propósito. disengagement	De acuerdo	1
13	Me siento cada vez más comprometido/a con mi trabajo. disengagement	De acuerdo	1



#	Pregunta	Su respuesta	Pts
1 4	Mi entusiasmo por este trabajo está disminuyendo. disengagement	De acuerdo	2
1 5	Veo mi trabajo como un reto positivo. disengagement	De acuerdo	1
1 6	Estoy desarrollando una actitud negativa hacia la función y propósito de mi trabajo. disengagement	De acuerdo	2



Interpretación IA por Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Gracias por tomarte el tiempo para completar este cuestionario y, sobre todo, por permitirte mirar hacia adentro con honestidad. Los resultados que has compartido reflejan una experiencia que muchas personas atraviesan, especialmente en etapas de alta exigencia laboral, académica o personal. Sentir agotamiento, distancia emocional hacia las tareas cotidianas o dudas sobre la propia capacidad no te hace débil ni fallido: es una señal de que tu mente y tu cuerpo están pidiendo una pausa y un cambio de rumbo. Reconocerlo, como lo has hecho aquí, es ya un acto de cuidado hacia ti mismo.

Tu puntaje total de 39 sobre 48 (81,3%) se ubica en un rango descrito como "burnout moderado", con un nivel más marcado en la dimensión de agotamiento (16 puntos), seguido de cinismo o distanciamiento (13 puntos) y una percepción disminuida de eficacia personal (10 puntos). En términos sencillos, esto sugiere que actualmente sientes un cansancio físico y emocional considerable, que puede estar acompañado de una sensación de desconexión o desmotivación hacia lo que haces, así como cierta inseguridad respecto a tus logros o capacidades. Es importante recordar que esto es un resultado de un instrumento de tamizaje, no un diagnóstico clínico, y que su valor está en ayudarte a identificar áreas donde quizás necesitas atención y apoyo.

Frente a esto, hay pasos concretos que puedes comenzar a dar. Priorizar el descanso reparador —no solo dormir, sino also permitirte momentos reales de desconexión— puede ayudar a recuperar energía. Establecer límites más claros entre tus responsabilidades y tu tiempo personal, aunque sea de forma gradual, puede aliviar la sensación de sobrecarga. También puede ser útil reconectar con actividades que te den sentido o placer fuera de las exigencias diarias, y hablar abiertamente con personas de confianza sobre cómo te



sientes, sin minimizar tu experiencia.

Te animo con calidez a buscar el acompañamiento de un profesional de la salud mental o un especialista en bienestar laboral, quien podrá ofrecerte una evaluación más completa y estrategias personalizadas. Pedir ayuda es un paso valiente, no una debilidad, y con el apoyo adecuado es totalmente posible recuperar el equilibrio y el bienestar que mereces.

Recomendaciones

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

Aviso Importante

Este informe es solo una herramienta de cribado y no constituye un diagnóstico médico o psicológico.

Este test no reemplaza una evaluación profesional. Para un diagnóstico fiable, consulte a un neuropsicólogo, psiquiatra o profesional de salud cualificado.