

Burnout Inventario

Estas preguntas te darán una idea a qué nivel te encuentras o estas experimentando un burnout. El término “trabajo” incluye ministerio a tiempo completo.

Mide tu respuesta de cada pregunta en la escala del 1 al 5
1= No me describe en total 5 = Me describe en absoluto

- _____ 1. La mayoría del tiempo me siento cansado, y el descanso no me ayuda mucho
- _____ 2. No me emociona ni tengo mucha satisfacción en mi trabajo como lo tenía antes
- _____ 3. Me cuesta ir a trabajar cada mañana
- _____ 4. Me siento como un fracasado en mi trabajo
- _____ 5. Casi no duermo bien como lo hacía antes
- _____ 6. Cada vez se me hace difícil tener que batallar con los problemas de la gente
- _____ 7. Cada vez más me cuesta tomar decisiones
- _____ 8. Me frustro cuando las cosas no salen bien en el trabajo
- _____ 9. Cada vez más me encuentro haciendo nada hasta no salir de este trabajo
- _____ 10. Cuando el trabajo no se hace o no se hace bien me molesta mucho y me siento culpable
- _____ 11. Me enojo y me irrito en el trabajo más fácilmente que antes
- _____ 12. Me siento vacío y agotado como si no tuviera nada que dar
- _____ 13. Mi trabajo me da muy poco o nada de gozo
- _____ 14. Estoy preocupado que no voy a tardar mucho en el trabajo
- _____ 15. Cada vez más se me hace difícil hacer algunas tareas del trabajo
- _____ Total

15-29: Probablemente no tengas un problema de burnout
30-49: Estas experimentando un burnout suave a moderado
50-64: Estas sufriendo un burnout bien significativo
65-75: Estas en serios problemas