TUS RESPUESTAS. TU PERSPECTIVA.

Agotamiento laboral

Reflexión personal cotidiana

Ejemplo completamente ficticio. Los valores ilustran un informe y no dicen nada sobre ti.

RESPONDIDAS: 21 / 21 | 4 ÁREAS DEL PERFIL

1

Agotamiento relacionado con el trabajo

En «Agotamiento relacionado con el trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la energía que declaras respecto al trabajo. No establece la causa del agotamiento. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

2

Distancia emocional del trabajo

En «Distancia emocional del trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del interés y la conexión interna con el trabajo. La distancia puede significar cosas distintas y no juzga tu carácter. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas. Algunas respuestas difieren notablemente de esta dirección.

3

Las respuestas individuales importan

Distancia emocional del trabajo: Las respuestas puntuadas van de 2 a 5/5 (preguntas 9 & 10).

Tu primer pequeño paso

¿Qué tarea todavía te interesa y cuál te deja más distante? Describe la diferencia concretamente.

02 / TU INFORME

Tu perfil de un vistazo

Cada punto muestra el promedio de un área de 1 a 5. Solo se comparan tus propias respuestas.

Agotamiento relacionado con el trabajo **4.2 / 5**



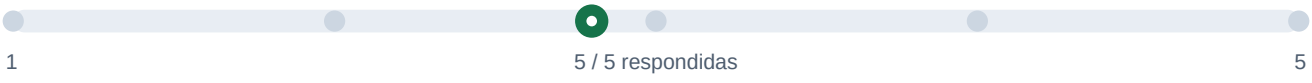
Distancia emocional del trabajo **3.8 / 5**



Exigencias y margen de acción **4.3 / 5**



Desconexión y recuperación **2.8 / 5**



Cómo leer el gráfico

1 = acuerdo bajo, 3 = intermedio, 5 = alto en la dirección puntuada. Más alto no es siempre mejor. El centro no es el promedio de otras personas; pequeñas diferencias pueden no ser significativas.

No se muestra valor si se responde menos del 80 % del área. Es una regla para datos incompletos, no un umbral de rendimiento o salud.

03 / TU INFORME

Relacionar tus respuestas

Observaciones de tus respuestas, no características fijas.

Describe energía, distancia del trabajo, exigencias y recuperación. Puede mostrar fricciones prácticas, pero no establece burnout ni sus causas.

Tu resultado en palabras

Agotamiento relacionado con el trabajo: En «Agotamiento relacionado con el trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la energía que declaras respecto al trabajo. No establece la causa del agotamiento. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Distancia emocional del trabajo: En «Distancia emocional del trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del interés y la conexión interna con el trabajo. La distancia puede significar cosas distintas y no juzga tu carácter. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Distancia emocional del trabajo: una mirada más cercana

El promedio reúne respuestas diferentes. Estas dos preguntas muestran por qué un número no refleja por sí solo toda tu perspectiva:

Pregunta 9: En las interacciones laborales, noto que estoy menos disponible emocionalmente. | Más bien falso

Pregunta 10: Un buen intercambio en el trabajo todavía puede despertar claramente mi interés. | Nada cierto

Piensa en una situación cotidiana posible

¿Qué tarea todavía te interesa y cuál te deja más distante? Describe la diferencia concretamente.

04 / TU INFORME

Agotamiento relacionado con el trabajo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la energía que declaras respecto al trabajo. No establece la causa del agotamiento.

Tu valor de respuesta **4.2 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Agotamiento relacionado con el trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Describe la energía que declaras respecto al trabajo. No establece la causa del agotamiento. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: menos agotamiento declarado / más agotamiento declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 3: Durante el trabajo, noto que mi atención disminuye más rápido.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 5: Mi energía suele ser suficiente para las exigencias habituales de mi jornada.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Compara dos días laborales: ¿cuándo te sentiste más y menos agotado? ¿Qué diferencias observables hubo?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

05 / TU INFORME

Distancia emocional del trabajo

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata del interés y la conexión interna con el trabajo. La distancia puede significar cosas distintas y no juzga tu carácter.

Tu valor de respuesta **3.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Distancia emocional del trabajo», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata del interés y la conexión interna con el trabajo. La distancia puede significar cosas distintas y no juzga tu carácter. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Tus respuestas individuales difieren mucho. La interpretación describe solo su dirección media, no cada afirmación. Estas respuestas muestran ambos lados.

Dirección de la escala: más conexión declarada / más distancia emocional declarada.

Dos respuestas concretas

Pregunta 9: En las interacciones laborales, noto que estoy menos disponible emocionalmente.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 10: Un buen intercambio en el trabajo todavía puede despertar claramente mi interés.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

¿Qué tarea todavía te interesa y cuál te deja más distante? Describe la diferencia concretamente.

06 / TU INFORME

Exigencias y margen de acción

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Trata de exigencias, interrupciones y margen de influencia. No evalúa tu rendimiento real.

Tu valor de respuesta **4.3 / 5**



1 6 / 6 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Exigencias y margen de acción», tus respuestas muestran mayor acuerdo con las afirmaciones de este ámbito. Trata de exigencias, interrupciones y margen de influencia. No evalúa tu rendimiento real. Este patrón destaca en tus respuestas; no es una comparación con otras personas.

Dirección de la escala: más margen de acción declarado / menos margen de acción declarado.

Dos respuestas concretas

Pregunta 15: Las expectativas poco claras me ocupan más allá de las propias tareas.

Tu respuesta: En parte cierto

Pregunta 14: Puedo contribuir a fijar prioridades realistas en mi jornada laboral.

Tu respuesta: Nada cierto (puntuación invertida en el cálculo)

Una propuesta para seguir reflexionando

Anota una exigencia recurrente y distingue qué puedes influir y qué está fuera de tu control.

¿Cuándo me describe y cuándo no?

07 / TU INFORME

Desconexión y recuperación

Sigue tus respuestas y relaciónalas con situaciones cotidianas.

Describe la transición entre trabajo y descanso y tu recuperación percibida. No explica causas médicas de dificultades de sueño o energía.

Tu valor de respuesta **2.8 / 5**



1 5 / 5 respondidas 5

Qué significa en la práctica

En «Desconexión y recuperación», el promedio no muestra una dirección clara. Describe la transición entre trabajo y descanso y tu recuperación percibida. No explica causas médicas de dificultades de sueño o energía. Revisa las respuestas individuales: respuestas intermedias y respuestas opuestas pueden dar el mismo promedio.

Dirección de la escala: recuperación declarada más fácil / recuperación declarada más difícil.

Dos respuestas concretas

Pregunta 17: Los pensamientos sobre el trabajo me acompañan mucho tiempo durante mi descanso.

Tu respuesta: Más bien falso

Pregunta 19: Me cuesta dejar de estar disponible para el trabajo durante un tiempo.

Tu respuesta: Más bien cierto

Una propuesta para seguir reflexionando

Piensa en una tarde después del trabajo: ¿qué seguía perteneciendo al trabajo y cuándo comenzó tu tiempo libre?

¿Cuándo me describe y cuándo no?

08 / TU INFORME

Tus valores explicados con claridad

Agotamiento relacionado con el trabajo

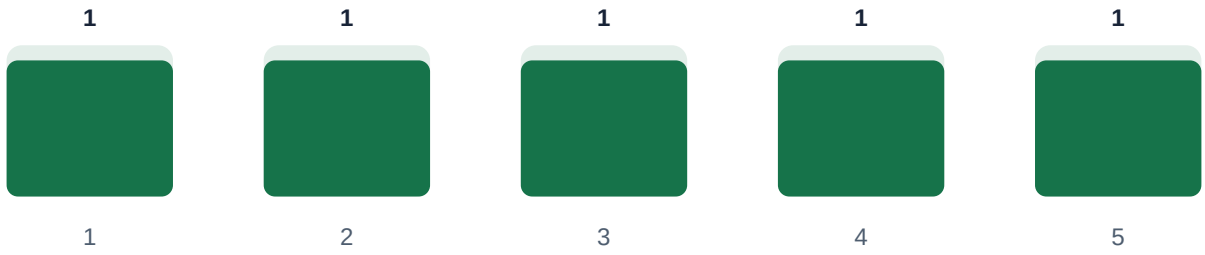
Las posiciones de respuesta van de 1 a 5. La suma se divide por las afirmaciones respondidas del área.

En afirmaciones invertidas, 1 pasa a 5 y 2 a 4, y viceversa; 3 sigue igual. Así se ajusta la dirección indicada. Tu respuesta original no cambia en el anexo.

Calculado a partir de tus respuestas reales

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

Distribución de tus respuestas



Las columnas cuentan las posiciones elegidas de 1 a 5 antes de invertir. Respuestas muy distintas pueden dar el mismo promedio.

En los textos, promedios inferiores a 2,5 indican menor acuerdo; superiores a 3,5, mayor; entre ambos, intermedio. Son bandas editoriales, no umbrales validados científicamente. Distintas respuestas pueden dar promedios idénticos.

Un perfil sin clasificación

No asignamos rango poblacional ni tipo fijo. Las escalas describen respuestas a afirmaciones concretas. Elige tus prioridades; un valor alto o bajo no exige cambiar.

09 / TU INFORME

Tu próximo paso personal

Una idea cotidiana opcional, sin objetivo de rendimiento.

1

Hoy: anota una situación

Punto de partida: Distancia emocional del trabajo. Elige una respuesta del área y anota cuándo encajó por última vez. Un contraejemplo también ayuda.

2

Esta semana: explora una perspectiva

¿Qué tarea todavía te interesa y cuál te deja más distante? Describe la diferencia concretamente.

3

Después: decide por ti

¿Qué te encaja y qué no? Anota una observación y decide si conservar algo. No necesitas una puntuación mayor ni otra compra.

Mi situación y lo que me importa:

Mi idea opcional y un momento adecuado:

Lo que me gustaría sacar de esto:

10 / TU INFORME

Método y limitaciones

En qué se basa el informe

Afirmaciones propias sin validación clínica; no son el Maslach Agotamiento laboral Inventory ni otra escala de burnout bajo licencia. El resumen describe tu experiencia laboral actual y no establece un burnout. No distingue causas físicas, psicológicas o externas del agotamiento. Los valores no juzgan la capacidad laboral ni la aptitud profesional.

Tus respuestas se resumen con las reglas fijas explicadas aquí. Los ejemplos remiten a los números mostrados. No hay detección ni evaluación automatizada de enfermedades.

Tener presentes las limitaciones

El cribado y la autorreflexión no sustituyen una evaluación médica o psicológica. Las preguntas de reflexión propias no están validadas clínicamente. Cada página explica su método y sus limitaciones.

Un perfil no cubre todos los aspectos de una persona. Es una instantánea de respuestas. Las decisiones importantes de pareja, trabajo o vida no deberían depender solo de él.

Si deseas apoyo

Si los síntomas te afectan, busca apoyo de un profesional sanitario cualificado. En caso de peligro inmediato, contacta con los servicios de emergencia de tu zona o acude a urgencias. La información de ayuda está disponible sin correo ni pago.

Abrir información general de apoyo

Versión del cuestionario: 2026-10-29.26 | Formato del informe: 2026-10-29.28

ANEXO / TU INFORME

Todas tus respuestas

Cada respuesta puntuada es verificable. Se identifican expresamente las omitidas.

1	**A menudo me siento poco descansado antes de empezar la jornada laboral.**	Agotamiento relacionado con el trabajo | Más bien cierto
2	**Después del trabajo, me falta energía para cosas que normalmente me importan.**	Agotamiento relacionado con el trabajo | Muy cierto
3	**Durante el trabajo, noto que mi atención disminuye más rápido.**	Agotamiento relacionado con el trabajo | En parte cierto
4	**Regularmente tengo momentos de trabajo en los que me siento con energía.**	Agotamiento relacionado con el trabajo | Más bien falso | puntuación invertida
5	**Mi energía suele ser suficiente para las exigencias habituales de mi jornada.**	Agotamiento relacionado con el trabajo | Nada cierto | puntuación invertida
6	**Los temas laborales que antes me interesaban ahora me dejan más bien indiferente.**	Distancia emocional del trabajo | En parte cierto
7	**Me cuesta alegrarme de un paso logrado en el trabajo.**	Distancia emocional del trabajo | Muy cierto
8	**Normalmente puedo encontrar algo personalmente significativo en mi trabajo.**	Distancia emocional del trabajo | Más bien falso | puntuación invertida
9	**En las interacciones laborales, noto que estoy menos disponible emocionalmente.**	Distancia emocional del trabajo | Más bien falso
10	**Un buen intercambio en el trabajo todavía puede despertar claramente mi interés.**	Distancia emocional del trabajo | Nada cierto | puntuación invertida
11	**La cantidad de trabajo parece superar el tiempo disponible.**	Exigencias y margen de acción | Muy cierto
12	**Las interrupciones frecuentes apenas me dejan terminar algo en el trabajo.**	Exigencias y margen de acción | Más bien cierto
13	**Asumo trabajo adicional incluso cuando ya he agotado mi capacidad.**	Exigencias y margen de acción | Muy cierto
14	**Puedo contribuir a fijar prioridades realistas en mi jornada laboral.**	Exigencias y margen de acción | Nada cierto | puntuación invertida

Todas tus respuestas / CONTINUACIÓN

15	**Las expectativas poco claras me ocupan más allá de las propias tareas.** Exigencias y margen de acción | En parte cierto
16	**Cuando las exigencias se contradicen, normalmente puedo plantearlo abiertamente.** Exigencias y margen de acción | Más bien falso | puntuación invertida
17	**Los pensamientos sobre el trabajo me acompañan mucho tiempo durante mi descanso.** Desconexión y recuperación | Más bien falso
18	**Me salto las pausas aunque podría aprovechar su recuperación.** Desconexión y recuperación | En parte cierto
19	**Me cuesta dejar de estar disponible para el trabajo durante un tiempo.** Desconexión y recuperación | Más bien cierto
20	**Después de un tiempo libre, normalmente me siento algo más recuperado.** Desconexión y recuperación | En parte cierto | puntuación invertida
21	**Tengo momentos fiables en los que el trabajo se detiene realmente para mí.** Desconexión y recuperación | Más bien cierto | puntuación invertida