

C.U.B.O. (Cuestionario Urgente de Burnout)

Jesús J. De la Gándara y Ramón G. Corrales - 2004

Las siguientes preguntas se refieren al desempeño de su trabajo habitual. Por favor contéstelas de la forma más libre y sincera posible, anotando en cada casilla una de las siguientes puntuaciones:

- 0 - Nunca me ha ocurrido**
- 1 - Rara vez me sucede, casi nunca**
- 2 - Me sucede a veces, algunos días**
- 3 - Me sucede con frecuencia, la mitad de los días**
- 4 - Me sucede muy a menudo, muchos días**
- 5 - Me sucede casi siempre, es raro que algún día no me ocurra.**

1 - Sólo de pensar en el trabajo que me espera, me siento cansad@ y creo que no voy a poder con ello:

2 - El trabajo diario me agota tanto que después no me siento con ganas de hacer nada más:

3 - Cuando pienso en cómo está mi profesión, creo que me he equivocado al elegirla (¡No se la recomendaría a mi hij@!):

4 - Tengo la sensación de que mi trabajo no se valora, que no se reconoce ni estima lo que hago:

5 - Me siento tan tens@ o nervios@ que he tenido que tomar algo (tranquilizantes, alcohol...) para relajarme, dormir o poder ir a trabajar:

6 - Me siento presionad@ y por l@s clientes, me da miedo enfrentarme a ell@s y a menudo me pongo a la defensiva:

TOTAL

PROPUESTAS DE AUTOCORRECCIÓN:

- 0 puntos: Prácticamente imposible, esto no le sucede a casi nadie.
- 1-6: No tiene BO, le puede pasar a cualquiera, pero no debería descuidarse
- 7-12: No tiene BO, pero está a punto de tenerlo, tome precauciones.
- 13-18: Sufre BO, aunque todavía no es grave, haga algo para resolverlo.
- 19-24: Sufre BO grave, si no hace nada acabará con complicaciones de salud.
- Más de 24: Ya sufre complicaciones del BO, está enferm@, pida ayuda a su médico.