

# Dépistage Burnout (OLBI)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

39

/ 48

Score

81%

Pourcentage

## Burnout modéré

Résultat

Un épuisement et désengagement significatifs affectent votre bien-être et performances.

## Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Exhaustion	<div style="width: 100%;"></div>	16
Cynicism	<div style="width: 80%;"></div>	13
Self efficacy loss	<div style="width: 60%;"></div>	10

## Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Il y a des jours où je me sens fatigué(e) avant même d'arriver au travail. <span>exhaustion</span>	D'accord	2
2	Après le travail, j'ai besoin de plus de temps qu'avant pour me détendre et récupérer. <span>exhaustion</span>	D'accord	2
3	Je supporte très bien la pression de mon travail.	D'accord	1

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="exhaustion"/>		
4	Pendant mon travail, je me sens souvent émotionnellement vidé(e). <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
5	Après le travail, je me sens généralement épuisé(e) et à bout de forces. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
6	Je trouve toujours de nouveaux aspects intéressants dans mon travail. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
7	Je parle de mon travail de façon négative de plus en plus souvent. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	2
8	Après le travail, j'ai suffisamment d'énergie pour mes activités de loisirs. <input type="text" value="exhaustion"/>	D'accord	1
9	Avec le temps, je peux me sentir déconnecté(e) de ce type de travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
10	C'est le seul type de travail que je peux m'imaginer faire. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
11	J'avais plus d'enthousiasme pour mon travail qu'aujourd'hui. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2
12	Je trouve mon travail riche de sens et de signification. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
13	Je me sens de plus en plus impliqué(e) dans mon travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
14	Mon enthousiasme pour ce travail diminue. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="disengagement"/>		
1 5	Je considère mon travail comme un défi positif. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	1
1 6	Je développe une attitude négative envers le sens et l'utilité de mon travail. <input type="text" value="disengagement"/>	D'accord	2



### Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

#### # Entendiendo tus Resultados del Cuestionario de Burnout

Gracias por tomarte el tiempo de completar este cuestionario de evaluación. Los resultados muestran que has obtenido 39 puntos de 48 posibles, lo que representa un 81.3% y sugiere la presencia de burnout moderado. Es importante que sepas que experimentar estos síntomas es algo más común de lo que imaginas, especialmente en tiempos donde las demandas laborales y personales pueden sentirse abrumadoras. Reconocer cómo te sientes es un primer paso valiente y significativo hacia tu bienestar.

Tu puntuación refleja niveles notables en tres áreas principales: el agotamiento emocional y físico (16 puntos), cierta desconexión o distanciamiento de tus actividades (13 puntos), y una disminución en la percepción de tu propia efectividad (10 puntos). En palabras sencillas, esto puede significar que te sientes cansado con frecuencia, que has perdido parte del entusiasmo que solías tener por tus responsabilidades, y que quizás dudas más de tu capacidad para lograr tus objetivos. Recuerda que este cuestionario es únicamente una herramienta de detección inicial y no constituye un diagnóstico clínico. Su propósito es ayudarte a identificar áreas que podrían necesitar atención.

Existen pasos concretos que puedes comenzar a implementar para mejorar tu situación. Considera establecer límites más claros entre tu vida laboral y personal, asegurándote de dedicar tiempo cada día a actividades que genuinamente te reconecten con el placer y el descanso. Pequeñas prácticas como caminar al aire libre, mantener conversaciones significativas con personas cercanas, o simplemente permitirte pausas regulares durante el día pueden marcar una diferencia considerable. También puede ser útil revisar tus prioridades y aprender a delegar o decir "no" cuando sea necesario, protegiendo así tu energía para lo verdaderamente importante.

Te animo encarecidamente a buscar el apoyo de un profesional de la salud mental capacitado en este tema. Un

psicólogo o terapeuta puede ofrecerte estrategias personalizadas y acompañarte en el proceso de recuperación. El burnout es una condición reversible, y con el apoyo adecuado, puedes recuperar tu vitalidad y bienestar. Mereces sentirte bien y hay caminos efectivos para lograrlo.

## Recommandations

Cherchez du soutien. Parlez à un professionnel de santé au travail. Reposez-vous.

### Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

**Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.**