

Inventario de Burnout de Copenhague (CBI)

Trece preguntas sobre agotamiento personal y laboral, de acceso libre y con validación en español. Es la alternativa que se puede repartir e imprimir sin licencia cuando el instrumento que se buscaba —el MBI de Maslach— es de pago.

DOS DE LAS TRES ESCALAS

El CBI original tiene una tercera escala, de agotamiento con las personas a las que se atiende. Esta hoja incluye las dos generales, que son las que aplican a cualquier trabajo.

RESPONDE	DURACIÓN	PERÍODO	PUNTAJE
La propia persona	≈ 3 minutos	Últimas 4 semanas	0 a 100

Marque en cada fila la casilla que mejor describa su experiencia de **las últimas cuatro semanas**. No hay respuestas buenas ni malas: la primera reacción suele ser la más fiel.

PREGUNTA	0 NUNCA O CASI NUNCA	25 RARAMENTE	50 A VECES	75 A MENUDO	100 SIEMPRE O CASI SIEMPRE
Agotamiento personal 6 PREGUNTAS					
1 ¿Con qué frecuencia te sientes cansado o cansada?	☐	☐	☐	☐	☐
2 ¿Con qué frecuencia estás físicamente agotado o agotada?	☐	☐	☐	☐	☐
3 ¿Con qué frecuencia estás emocionalmente agotado o agotada?	☐	☐	☐	☐	☐
4 ¿Con qué frecuencia piensas que ya no puedes más?	☐	☐	☐	☐	☐
5 ¿Con qué frecuencia te sientes desgastado o desgastada?	☐	☐	☐	☐	☐
6 ¿Con qué frecuencia te sientes débil y susceptible a enfermarte?	☐	☐	☐	☐	☐
Agotamiento laboral 7 PREGUNTAS					
7 ¿Te sientes desgastado o desgastada al terminar la jornada laboral?	☐	☐	☐	☐	☐
8 ¿Estás agotado o agotada por la mañana ante la perspectiva de otro día de trabajo?	☐	☐	☐	☐	☐
9 ¿Sientes que cada hora de trabajo te resulta agotadora?	☐	☐	☐	☐	☐
10 ¿Tienes suficiente energía para tu familia y tus amigos en tu tiempo libre? Esta pregunta se puntúa al revés: vea el recuadro de corrección.	☐	☐	☐	☐	☐
11 ¿Tu trabajo te resulta emocionalmente agotador?	☐	☐	☐	☐	☐
12 ¿Tu trabajo te genera frustración?	☐	☐	☐	☐	☐

PREGUNTA	0	25	50	75	100
	NUNCA O CASI NUNCA	RARAMENTE	A VECES	A MENUDO	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
13 ¿Te sientes quemado o quemada por tu trabajo?	☐	☐	☐	☐	☐

01 Cómo se corrige

Anote el número que encabeza la casilla marcada. La **pregunta 10 se invierte** antes de sumar: 0 pasa a valer 100, 25 vale 75, 50 se queda igual, 75 vale 25 y 100 vale 0 (está redactada en positivo).

Cada escala se corrige por separado: sus preguntas se **promedian**, no se suman, y el resultado queda en la misma escala de 0 a 100.

Suma de las preguntas 1 a 6	_____
÷ 6 =	agotamiento personal _____
Suma de las preguntas 7 a 13 (con la 10 invertida)	_____
÷ 7 =	agotamiento laboral _____

02 Cómo se lee cada escala

PUNTAJE	QUÉ INDICA
0 a 49	Por debajo del umbral que la investigación con este cuestionario considera burnout.
50 a 74	Agotamiento en un grado que ya conviene atender: revisar carga, descanso y recuperación.
75 a 100	Agotamiento marcado. No es un diagnóstico, pero sí una razón clara para buscar apoyo profesional.

El corte de **50 puntos** es el que se emplea de forma habitual en los estudios que usan el CBI; la separación entre 50 y 75 es una forma de leer la gravedad, no un segundo corte validado. Las dos escalas se interpretan por separado: estar agotado en lo personal y no en lo laboral, o al revés, significa cosas distintas.

03 Qué instrumento es este y cuál no es

El CBI lo publicaron Kristensen y colaboradores en 2005 con el propósito explícito de que fuera de acceso libre, para evaluar burnout donde no se puede pagar una licencia. Su validación en español muestra buena consistencia interna (alfa de Cronbach entre 0,82 y 0,90; Molinero Ruiz y cols., 2013).

No es el MBI. El Inventario de Burnout de Maslach mide tres dimensiones —agotamiento emocional, despersonalización y realización personal—, tiene sus propios baremos y lo comercializa Mind Garden bajo licencia: sus ítems no se pueden reproducir ni repartir. Los puntajes de esta hoja no son convertibles a los del MBI: miden agotamiento con otra escala y otra norma.

Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., y Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192–207. · Molinero Ruiz, E., Basart Gómez-Quintero, H., y Moncada Lluís, S. (2013). Validación de la versión media en castellano del Copenhagen Burnout Inventory. *Revista Española de Salud Pública*, 87(2), 165–179.

Esta hoja orienta, no diagnostica ni reemplaza una evaluación profesional. El burnout se sostiene en las condiciones de trabajo tanto como en la persona: un puntaje alto también dice algo del puesto.

terapiaonlinechile.cl