

CUESTIONARIO BREVE DE BURNOUT (CBB)

(Moreno-Jiménez, Bustos, Matallana y Miralles, 1997)

Por: Fernando Mansilla Izquierdo

Moreno-Jiménez, B., Bustos, R., Matallana, A. y Miralles, T. (1997). La evaluación del Burnout. Problemas y alternativas. El CBB como evaluación de los elementos del proceso. *Revista de Psicología del Trabajo y las Organizaciones*, 13, 2, 185-207.

Por favor, conteste a las siguientes preguntas, rodeando con un círculo la opción deseada.

1. En general estoy más bien harto de mi trabajo.
 1. En ninguna ocasión
 2. Raramente
 3. Algunas veces
 4. Frecuentemente
 5. En la mayoría de ocasiones
2. Me siento identificado con mi trabajo.
 1. En ninguna ocasión
 2. Raramente
 3. Algunas veces
 4. Frecuentemente
 5. En la mayoría de ocasiones
3. Los usuarios de mi trabajo tienen frecuentemente exigencias excesivas y comportamientos irritantes
 1. En ninguna ocasión
 2. Raramente
 3. Algunas veces
 4. Frecuentemente
 5. En la mayoría de ocasiones
4. Mi supervisor me apoya en las decisiones que tomo.

1. En ninguna ocasión
2. Raramente
3. Algunas veces
4. Frecuentemente
5. En la mayoría de ocasiones

5. Mi trabajo profesional me ofrece actualmente escasos retos personales.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Indeciso
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

1. Mi trabajo actual carece de interés.

1. Totalmente en desacuerdo
2. En desacuerdo
3. Indeciso
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo

2. Cuando estoy en mi trabajo, me siento de mal humor.

1. En ninguna ocasión
2. Raramente
3. Algunas veces
4. Frecuentemente
5. En la mayoría de ocasiones

3. Los compañeros nos apoyamos en el trabajo.

1. En ninguna ocasión

2. Raramente
 3. Algunas veces
 4. Frecuentemente
 5. En la mayoría de ocasiones
4. Las relaciones personales que establezco en el trabajo son gratificantes para mí.
1. Nunca
 2. Raramente
 3. Algunas veces
 4. Frecuentemente
 5. Siempre
5. Dada la responsabilidad que tengo en mi trabajo, no conozco bien sus resultados y su alcance.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Indeciso
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
6. Las personas a las que tengo que atender reconocen muy poco los esfuerzos que se hacen por ellas.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo
 3. Indeciso
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
1. Mi interés por el desarrollo profesional es actualmente muy escaso.
1. Totalmente en desacuerdo
 2. En desacuerdo

3. Indeciso
 4. De acuerdo
 5. Totalmente de acuerdo
2. ¿Considera usted que el trabajo que realiza repercute en su salud personal (dolor de cabeza, insomnio, etc)?.
 1. Nada
 2. Muy poco
 3. Algo
 4. Bastante
 5. Mucho
3. Mi trabajo es repetitivo.
 1. En ninguna ocasión
 2. Raramente
 3. Algunas veces
 4. Frecuentemente
 5. En la mayoría de ocasiones
4. Estoy quemado en mi trabajo.
 1. Nada
 2. Muy poco
 3. Algo
 4. Bastante
 5. Mucho
5. Me gusta el ambiente y el clima de mi trabajo.
 1. Nada
 2. Muy poco
 3. Algo
 4. Bastante

5. Mucho

6. El trabajo está afectando a mis relaciones familiares y personales.

1. Nada

2. Muy poco

3. Algo

4. Bastante

5. Mucho

1. Procuro despersonalizar las relaciones con los usuarios de mi trabajo.

1. Nunca

2. Raramente

3. Algunas veces

4. Frecuentemente

5. Siempre

2. El trabajo que hago dista de ser el que yo habría querido.

1. Nada

2. Muy poco

3. Algo

4. Bastante

5. Mucho

3. Mi trabajo me resulta muy aburrido.

1. En ninguna ocasión

2. Raramente

3. Algunas veces

4. Frecuentemente

5. En la mayoría de ocasiones

4. Los problemas de mi trabajo hacen que mi rendimiento sea menor.

1. En ninguna ocasión
2. Raramente
3. Algunas veces
4. Frecuentemente
5. En la mayoría de ocasiones

El Cuestionario CBB consta de 21 ítems sobre los antecedentes del síndrome, los elementos del burnout y las consecuencias del burnout.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

Factores de Burnout	<u>2</u> , 10, <u>16</u> , 6, 14, 20, <u>4</u> , <u>8</u> , <u>9</u>
Síndrome de Burnout	1, 7, 15, 3, 11, 18, 5, 12, 19
Consecuencias del Burnout	13, 17, 21

Los ítems subrayados deben ser invertidos, recodificados a la inversa, para obtener las puntuaciones globales de las subescalas correspondientes.

El CBB no está elaborado para evaluar específicamente las subescalas que componen los antecedentes, el burnout y sus consecuencias, sino las escalas globales.

	Bajo	Medio	Alto
Factores de Burnout	9-19	>19-29	>29
Síndrome de Burnout	9-19	>19-25	>25
Consecuencias del Burnout	3-6	>6-8	>8

A efectos de diagnóstico de síndrome de burnout, se considera el punto de corte 25 puntos. Es decir, a partir de 25 puede considerarse que una persona está afectada claramente por el síndrome del burnout.

A efectos de consecuencias de burnout, se puede considerar que una población o persona está críticamente afectada por las consecuencias cuando se alcanza una puntuación superior a 8. En cualquier caso el CBB no es un cuestionario clínico, por lo que las consecuencias del burnout se deben evaluar complementariamente por un instrumento específico.