

“¿Y SI NO ESTÁS CANSADO... SINO QUEMÁNDOTE POR DENTRO?”

*Mini diagnóstico de burnout.
Una herramienta para detectar lo que has normalizado
demasiado tiempo.*

Antes de empezar...

Este ejercicio *no es una prueba clínica* ni una etiqueta, *es una pausa para ti. Un momento de escucha.* Si algo te resuena, *no lo ignores*, a veces no es que estemos cansados. Es que ya nos estamos apagando.

¿Cómo usar esta herramienta?

Te guiaremos por dos momentos:

1. Una primera exploración rápida (puede darte pistas inmediatas)
2. Una autoevaluación más profunda (para quienes desean ir más allá)

Puedes hacer ambas de una vez, o regresar después.

**Lo importante es que lo hagas con
honestidad y sin juicio.**



Estas frases reflejan comportamientos y sensaciones que muchas personas viven a diario... y creen normales. Pero podrían ser señales tempranas de burnout.

Marca las que apliquen a ti:

Conductas normalizadas

- ☐ Me cuesta desconectarme mentalmente del trabajo, incluso en mis tiempos libres.
- ☐ Me siento culpable cuando descanso o no estoy siendo “productivo”.
- ☐ Aunque estoy agotado o enfermo, sigo trabajando para no quedar mal.
- ☐ Siento que, si no estoy al límite, no estoy haciendo lo suficiente.
- ☐ Nadie se da cuenta de cómo me siento realmente.

Síntomas del cuerpo y la mente

- ☐ Fatiga constante, aunque duerma.
- ☐ Cambios en apetito o sueño.
- ☐ Irritabilidad o distanciamiento con personas cercanas.
- ☐ Dificultad para concentrarme o tomar decisiones.
- ☐ Sensación de vacío, hartazgo o indiferencia.

Reflexión breve:

Completa esta frase con lo primero que venga a tu mente:

“Si pudiera apagar todo por una semana sin consecuencias... yo_____

_____”

SEGUNDO MOMENTO

DIAGNÓSTICO EMOCIONAL MÁS PROFUNDO



Esta parte te ayuda a explorar cómo se manifiesta el burnout en distintos niveles: cuerpo, emoción, mente y creencias.

Cuerpo y energía

- ☐ Me despierto cansado, aunque haya dormido.
- ☐ Siento tensión o debilidad física casi todo el día.
- ☐ Tengo malestares físicos sin causa clara.

Emoción y ánimo

- ☐ Estoy irritable o con poca paciencia, incluso con quienes quiero.
- ☐ Me siento vacío o desconectado.
- ☐ Ya no me entusiasman cosas que antes disfrutaba.

Mente y productividad

- ☐ Me cuesta concentrarme u organizarme.
- ☐ Estoy olvidando cosas o procrastinando más de lo normal.
- ☐ Trabajo más horas... pero rindo menos.

Creencias y autodiálogo

- ☐ Me he dicho: “no puedo parar ahora” o “no me lo puedo permitir”.
- ☐ Me siento culpable cuando descanso.
- ☐ Creo que si pido ayuda, van a pensar que no puedo con todo.

¿Y AHORA QUÉ HAGO CON ESTO?

Si marcaste **5 o más afirmaciones en total, esta es una señal.** No de debilidad. Sino de **urgencia emocional silenciada.**

El burnout no siempre se nota desde fuera. Pero siempre se siente desde dentro.

Este ejercicio no busca alarmarte, sino ayudarte a nombrar lo que muchas veces se vive en silencio.

Y ese acto —nombrar— puede ser el inicio de un cambio a sentir más plenitud y creatividad.

¿Quisieras más herramientas o un diagnóstico más preciso?

Haz clic aquí: [Valoración Psicológica Gratuita](#)
[Asesoría Gratuita](#)

CENTRO
SanaMente