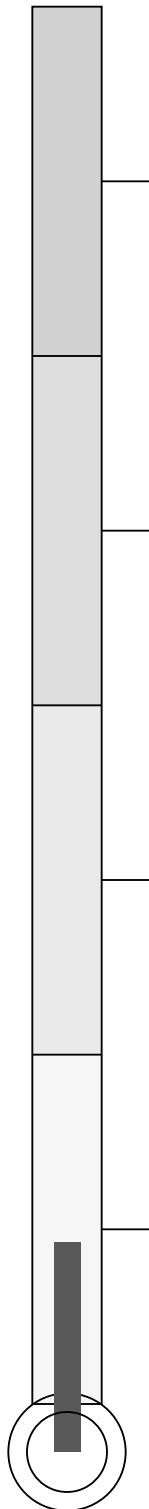


Termómetro del burnout

Escribe la fecha al margen y marca con una X la franja donde estás hoy. Subraya las señales que reconoces, agrega las tuyas y elige la acción de tu franja que puedas sostener esta semana.



Al límite

El agotamiento no se va con dormir, aparecen molestias físicas y ganas de no volver.

-> Consultar cuanto antes con un profesional de salud y evaluar una pausa o una licencia médica.

Cuesta sostenerlo

Me distancio de lo que hago, aparece el cinismo y siento que rindo menos.

-> Hablar con quien pueda cambiar la carga si es posible, y si no lo es, proteger lo que sí controlas y buscar apoyo profesional.

Aviso

Cuesta arrancar, duermo peor y me irrito con compañeros o con quien atiendo.

-> Tomar micropausas reales en la jornada y recuperar una actividad propia.

Sostenible

Termino cansado y me recupero al descansar. Todavía me interesa lo que hago.

-> Cuidar los descansos y proteger una franja del día sin trabajo.

Esto no puntúa ni clasifica. La organización del trabajo pesa mucho en el desgaste. Si el agotamiento aparece también fuera del trabajo, conviene una valoración clínica.

