

GUÍA BREVE · BURNOUT

¿De Verdad Estoy Bien?

12 preguntas para saber si tu cansancio es burnout.

Julián Otero

Psicólogo General Sanitario · NC 36466 (España) · MN 9112 (Argentina)

ANTES DE EMPEZAR

"Es que el trabajo está pesado"

Puede ser cierto, y puede ser también la forma más fácil de no nombrar algo más serio. El burnout no aparece de un día para el otro: se instala de a poco, hasta que un día ya no sabés distinguir el cansancio normal del agotamiento que no se va con el fin de semana.

Esta guía te da una autoevaluación breve para pensarlo con más claridad.

"El burnout no es debilidad. Es lo que pasa cuando el sistema te pidió más de lo que era sostenible, durante demasiado tiempo."

5 señales para empezar a mirar

1 Agotamiento que no se va con el descanso

Te sentís cansado incluso después de dormir bien o tener un fin de semana libre.

2 Cinismo o distancia hacia tu trabajo

Notás una desconexión de tareas o personas que antes te importaban.

3 Caída en el rendimiento

Sentís que tu rendimiento bajó, aunque te esfuerces igual o más que antes.

4 Irritabilidad con cosas menores

Te molestan detalles que antes resolvías sin pensarlo dos veces.

5 Síntomas físicos sin causa clara

Dolores de cabeza, contracturas o problemas digestivos que no tienen origen médico evidente.

Autoevaluación: 12 preguntas

Respondé sí/no de forma honesta, pensando en las últimas 4-6 semanas.

01 ¿Te sentís agotado incluso después de descansar?

02 ¿Notás más cinismo o distancia hacia tu trabajo del que solías tener?

03 ¿Sentís que tu rendimiento bajó, aunque te esfuerces igual o más?

04 ¿Te cuesta desconectar mentalmente del trabajo fuera de horario?

05 ¿Perdiste el sentido de "para qué" hacés lo que hacés?

06 ¿Te irritás más fácil con compañeros, clientes o tareas menores?

07 ¿Notás síntomas físicos sin causa médica clara?

08 ¿Sentís que nada de lo que hacés es suficiente?

09 ¿Postergás tareas que antes resolvías sin problema?

10 ¿Dormís peor por pensar en el trabajo?

11 ¿Sentís que ya no tenés margen para imprevistos?

12 ¿La idea de una jornada más te genera agotamiento anticipado, no solo cansancio?

RESULTADO

Interpretación orientativa

Contá cuántos "sí" tuviste y ubicate en el rango correspondiente.

Cansancio dentro de lo esperable	0–3 SÍ
Señales de alerta: el sistema empieza a sobrecargarse	4–7 SÍ
Patrón compatible con burnout	8–12 SÍ

Esta autoevaluación es orientativa, no diagnóstica. El burnout no se resuelve con más fuerza de voluntad: es, muchas veces, resultado de haberla usado como única estrategia durante demasiado tiempo.

PARA PRACTICAR HOY

Contá tus "sí" y anotá el rango. No hace falta hacer nada más hoy: solo tener el número real.

PARA CERRAR

No hace falta esperar a estar peor

Si tu resultado te preocupó, no hace falta esperar a que empeore para actuar. Lo que hace falta no es aguantar mejor, sino rediseñar los límites que llevaron hasta acá.

Con gusto te acompaño a pensar qué está pasando y qué cambios son posibles.

Agenda una primera sesión

Sesiones online o presenciales en Barcelona. Trabajo especialmente con ansiedad, estrés laboral, burnout, procesos migratorios y en un espacio afirmativo para personas LGBTIQ+.

www.doctoralia.es/z/cse5hj · @julianoteropsi

Esta guía es de carácter informativo y no sustituye una evaluación o tratamiento psicológico profesional. Si estás atravesando una crisis o malestar intenso, busca apoyo profesional lo antes posible.