FICHA 97 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis señales de agotamiento

Reconocer las tres dimensiones del burn-out

OBJETIVO

Ayudar a la persona a reconocer las señales de las tres dimensiones del burn-out (agotamiento, distancia o cinismo hacia el trabajo, sensación de ineficacia) y seguir su evolución.

PARA QUIÉN

Cansancio persistente ligado al trabajo, pérdida de sentido, irritabilidad, sensación de no llegar.

DURACIÓN

15 min en sesión; seguimiento semanal

DESARROLLO

1. Presenta las tres dimensiones y sus posibles señales (físicas, emocionales, conductuales).
2. Pide puntuar cada dimensión de 0 a 10 y anotar ejemplos concretos.
3. Buscad las señales de alarma personales (sueño, irritabilidad, enfermedades repetidas, consumo).
4. Seguid las puntuaciones cada semana y orienta al médico si hace falta (baja, revisión).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> La OMS describe el burn-out como un fenómeno ligado al trabajo, no como una enfermedad mental; aun así puede ir acompañado de depresión o ansiedad, que hay que evaluar. A menudo hace falta una revisión médica.

REFERENCIAS

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

World Health Organization (2019). Burn-out an « occupational phenomenon »: International Classification of Diseases (ICD-11). WHO.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 97 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis señales de agotamiento

El burn-out no es solo cansancio. Afecta a tres áreas: el agotamiento, un distanciamiento (o cinismo) hacia el trabajo y la sensación de no ser eficaz. Detectarlas pronto ayuda a actuar antes de hundirse.

1. Agotamiento: ¿me siento vacío/a, incluso después de descansar?
2. Distancia: ¿me vuelvo cínico/a, distante, irritable con el trabajo o con la gente?
3. Ineficacia: ¿siento que ya no llego, que no sirvo para nada?
4. Mis otras señales (sueño, salud, consumo, ánimo).

Semana	Agotamiento /10	Distancia /10	Ineficacia /10	Mis señales

¿Qué señal me avisa primero de que me estoy agotando?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 98 · PARA EL PSICÓLOGO

Exigencias y recursos

Hacer balance de lo que me pesa y lo que me sostiene en el trabajo

OBJETIVO

Identificar las exigencias del trabajo (carga, presión, conflictos, ambigüedad) y los recursos disponibles (autonomía, apoyo, reconocimiento, sentido), y detectar dónde se puede actuar.

PARA QUIÉN

Riesgo de burn-out, estrés laboral, vuelta al trabajo.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Haced la lista de las exigencias principales y su peso (0-10).
2. Haced la lista de los recursos y su fuerza (0-10).
3. Detectad el desequilibrio: exigencias altas y recursos bajos se asocian al agotamiento.
4. Buscad una acción realista: reducir una exigencia, aumentar un recurso o pedir ayuda (responsable, servicio de prevención, representantes).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> El burn-out depende en gran parte de las condiciones de trabajo, no solo de la persona: evita cargarle toda la responsabilidad. Orienta hacia los servicios de salud laboral si hace falta.

REFERENCIAS

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 98 · HOJA PARA ENTREGAR

Exigencias y recursos

El agotamiento suele venir de un desequilibrio: muchas exigencias y pocos recursos para afrontarlas. Hacer balance ayuda a ver dónde actuar, y a no cargarlo todo sobre tus hombros.

1. Lo que me pesa en el trabajo (carga, presión, conflictos, falta de claridad), con su peso de 0 a 10.
2. Lo que me sostiene (autonomía, compañeros, reconocimiento, sentido), con su fuerza de 0 a 10.
3. ¿Dónde está el mayor desequilibrio?
4. Una acción posible, y con quién hablarlo: _____

Exigencia	Peso /10	Recurso	Fuerza /10

¿Qué depende de mí, y qué depende de la organización?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 99 · PARA EL PSICÓLOGO

Mi presupuesto de energía

Ver lo que me vacía y lo que me recarga

OBJETIVO

Ayudar a la persona a observar, durante una semana, las actividades que consumen o recuperan su energía, para reequilibrar su agenda.

PARA QUIÉN

Cansancio, burn-out, sensación de no recuperarse nunca.

DURACIÓN

5 min al día durante una semana

DESARROLLO

1. Presenta la imagen de un presupuesto: algunas actividades cuestan energía y otras la devuelven.
2. Durante una semana, anotad las actividades y su efecto (-5 a +5).
3. En el balance, detectad las grandes « fugas » y las actividades que recargan.
4. Planificad al menos una actividad que recargue al día y una posible reducción de una actividad que vacía.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En época de agotamiento, hasta el ocio puede cansar: ajusta el tamaño de las actividades.

REFERENCIAS

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 99 · HOJA PARA ENTREGAR

Mi presupuesto de energía

Tu energía es como una cuenta bancaria: unas actividades la gastan y otras la recargan. Cuando nos agotamos, la cuenta está en números rojos. Observa adónde va tu energía durante una semana.

1. Anota tus actividades del día.
2. Para cada una, su efecto en tu energía, de -5 (me vacía) a +5 (me recarga).
3. Al final de la semana, rodea lo que más te vacía y lo que más te recarga.
4. Una cosa que reducir y una que añadir la semana que viene.

Día	Actividad	Efecto en mi energía (-5 a +5)

¿Qué me recarga de verdad?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 100 · PARA EL PSICÓLOGO

Desconectar después del trabajo

Las cuatro formas de recuperarse

OBJETIVO

Ayudar a la persona a desarrollar las cuatro experiencias de recuperación descritas por la investigación: el distanciamiento psicológico del trabajo, la relajación, las actividades de dominio (aprender, asumir un reto) y el control sobre el tiempo libre.

PARA QUIÉN

Dificultad para desconectar, pensamientos sobre el trabajo por la noche, teletrabajo, agotamiento.

DURACIÓN

15 min en sesión; seguimiento durante dos semanas

DESARROLLO

1. Presenta las cuatro formas de recuperación.
2. Valorad cada una para la persona (0-10).
3. Elegid acciones concretas: ritual de final de jornada, notificaciones apagadas, actividad que absorba, tiempo elegido.
4. Seguid el efecto sobre el cansancio y el sueño.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Desconectar es difícil cuando la carga es excesiva: la recuperación no compensa un trabajo demasiado pesado de forma duradera.

REFERENCIAS

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 100 · HOJA PARA ENTREGAR

Desconectar después del trabajo

Recuperarse no es solo parar: también es desconectar mentalmente del trabajo. La investigación describe cuatro formas de recuperarse. Mira cuáles te faltan.

1. Desconectar: dejar de pensar en el trabajo (ritual de final de jornada, notificaciones apagadas).
2. Relajarme: una actividad tranquila (baño, paseo lento, música).
3. Aprender o asumir un reto que no tenga nada que ver con el trabajo (deporte, cocina, un instrumento).
4. Elegir yo qué hago con mi tiempo libre.

Día	Mi ritual de final de jornada	¿Pensé en el trabajo por la noche? /10	Cansancio al día siguiente /10

¿Qué forma de recuperación me falta más?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 101 · PARA EL PSICÓLOGO

Poner límites en el trabajo

Decir que no, negociar, proteger el propio tiempo

OBJETIVO

Ayudar a la persona a identificar las situaciones en que supera sus límites (horas, disponibilidad, tareas extra) y a preparar respuestas asertivas para protegerlos.

PARA QUIÉN

Dificultad para decir que no, sobreimplicación, riesgo de burn-out.

DURACIÓN

20 min en sesión; puesta en práctica

DESARROLLO

1. Identificad los límites que se cruzan más a menudo y su coste.
2. Aclarad los límites deseados (horarios, respuestas por la noche, tareas aceptadas).
3. Preparad frases asertivas (ficha 74): rechazar, negociar un plazo, pedir que se prioricen las tareas.
4. Practicad y elegid una situación con poco en juego.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Poner límites depende también del contexto (precariedad, cultura de empresa): busca márgenes realistas y, si hace falta, el apoyo de los servicios de salud laboral.

REFERENCIAS

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Speed, B. C., Goldstein, B. L. & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. Clinical Psychology: Science and Practice, 25(1), e12216.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 101 · HOJA PARA ENTREGAR

Poner límites en el trabajo

Cuando siempre aceptamos más, acabamos agotados. Poner límites no te convierte en un mal compañero: es lo que te permite aguantar. Prepara tus frases de antemano.

1. Los límites que más a menudo supero (horas, correos por la noche, tareas extra).
2. Los límites que querría poner: _____
3. Mis frases: « No puedo asumir eso además esta semana », « ¿Qué es prioritario? », « Te respondo mañana por la mañana ».
4. Una situación para probarlo esta semana: _____

Situación	Mi límite	Lo que dije	Lo que pasó

¿Qué temo si pongo un límite? ¿Y qué pasa realmente?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 102 · PARA EL PSICÓLOGO

Lo que depende de mí

Clasificar sobre qué puedo actuar, influir o aceptar

OBJETIVO

Ayudar a la persona a clasificar las fuentes de estrés en el trabajo según tres círculos (lo que controlo, lo que puedo influir, lo que no depende de mí) para orientar su energía.

PARA QUIÉN

Estrés laboral, rumiación sobre decisiones ajenas, sensación de impotencia.

DURACIÓN

15 min en sesión

DESARROLLO

1. Haced la lista de fuentes de estrés.
2. Clasificadlas en los tres círculos.
3. Para el primer círculo: acciones concretas; para el segundo: con quién hablar y cómo; para el tercero: trabajo de aceptación (fichas 29, 82).
4. Detectad dónde gasta más energía la persona.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> No empujes a « aceptar » una situación laboral injusta o peligrosa (acoso): requiere acción y protección.

REFERENCIAS

Bakker, A. B. & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: State of the art. Journal of Managerial Psychology, 22(3), 309-328.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 102 · HOJA PARA ENTREGAR

Lo que depende de mí

En el trabajo, muchas cosas no dependen de nosotros. Darles vueltas agota. Clasificar las fuentes de estrés en tres círculos ayuda a poner tu energía donde puede servir.

1. Haz una lista de lo que te estresa en el trabajo.
2. Coloca cada cosa: lo que controlo, lo que puedo influir, lo que no depende de mí.
3. Para lo que controlo: una acción. Para lo que influyo: con quién hablar.
4. Para lo que no depende de mí: practico soltar (fichas 29 y 82).

Fuente de estrés	Control / Influencia / Fuera de mí	Lo que hago

¿Dónde gasto más energía para nada?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 103 · PARA EL PSICÓLOGO

Mis valores en el trabajo

Recuperar el sentido de lo que hago

OBJETIVO

Ayudar a la persona a aclarar lo que le importa en su trabajo (contribución, aprendizaje, relaciones, calidad, autonomía) e identificar acciones que la reconecten con el sentido, o cambios a plantearse.

PARA QUIÉN

Pérdida de sentido, cinismo, reflexión sobre un cambio de carrera.

DURACIÓN

20 min en sesión

DESARROLLO

1. Explora lo que importaba al principio y lo que importa hoy en el trabajo.
2. Anotad cuánto permite el trabajo actual vivir cada valor (0-10).
3. Buscad pequeñas acciones para vivir más esos valores en el puesto actual.
4. Si la distancia es demasiado grande, abrid la reflexión sobre un cambio (sin prisas).

PUNTOS DE ATENCIÓN

> En pleno agotamiento, evita las grandes decisiones (dimisión, cambio de carrera): la prioridad es descansar y recuperarse.

REFERENCIAS

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

Wilson, K. G. & Murrell, A. R. (2004). Values work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a course for behavioral treatment. In S. C. Hayes, V. M. Follette & M. M. Linehan (Eds.), Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition (pp. 120-151). Guilford.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 103 · HOJA PARA ENTREGAR

Mis valores en el trabajo

El burn-out suele ir unido a una pérdida de sentido. Volver a lo que te importa en tu trabajo ayuda a recuperar impulso, o a ver lo que debería cambiar.

1. Lo que me importaba cuando empecé en este trabajo.
2. Mis valores en el trabajo hoy (ayudar, aprender, crear, la calidad, el equipo…).
3. Cuánto me permite vivirlos mi trabajo actual (0 a 10).
4. Una pequeña acción para vivir más un valor: _____

Valor en el trabajo	Lo vivo hoy /10	Una pequeña acción posible

Si la distancia sigue siendo grande, ¿qué debería cambiar a largo plazo?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 104 · PARA EL PSICÓLOGO

Volver al trabajo después de una baja

Preparar una vuelta progresiva

OBJETIVO

Ayudar a la persona a preparar la vuelta al trabajo después de una baja por agotamiento: señales de preparación, condiciones de vuelta, adaptaciones que pedir, señales de alarma que vigilar.

PARA QUIÉN

Final de una baja por burn-out, ansiedad o depresión.

DURACIÓN

20-30 min en sesión

DESARROLLO

1. Valorad la preparación: sueño, energía, concentración, capacidad de pensar en el trabajo sin desbordarse.
2. Haced la lista de las condiciones que llevaron al agotamiento y lo que tiene que cambiar.
3. Preparad las adaptaciones a hablar (reincorporación progresiva, carga, horarios) con el médico de cabecera y el servicio de prevención.
4. Estableced un plan de vigilancia (ficha 97) y un plan de apoyo para las primeras semanas.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las decisiones de baja, alta y adaptaciones corresponden al médico y al servicio de salud laboral; el psicólogo acompaña la preparación psicológica.

REFERENCIAS

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

World Health Organization (2019). Burn-out an « occupational phenomenon »: International Classification of Diseases (ICD-11). WHO.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 104 · HOJA PARA ENTREGAR

Volver al trabajo después de una baja

Volver después de un agotamiento se prepara. Volver demasiado pronto, o en las mismas condiciones, aumenta el riesgo de recaída. Este plan te ayuda a preparar tu vuelta con tu médico y tu empresa.

1. Cómo estoy: sueño, energía, concentración, emociones al pensar en el trabajo.
2. Lo que me agotó, y lo que tiene que cambiar.
3. Las adaptaciones que pedir (vuelta progresiva, carga, horarios), a hablar con mi médico y el servicio de prevención.
4. Mis señales de alarma, y a quién contactar si vuelve a empezar.

Área	Cómo estoy /10	Lo que me ayudaría

¿Qué tiene que ser distinto sí o sí esta vez?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 105 · PARA EL PSICÓLOGO

Pausas en mi jornada

Pequeñas paradas para mantener la energía

OBJETIVO

Introducir micropausas regulares a lo largo de la jornada laboral (moverse, respirar, salir, cambiar de tarea) para limitar la acumulación de cansancio.

PARA QUIÉN

Jornadas sin pausas, trabajo con pantallas, cansancio al final del día.

DURACIÓN

Unos minutos, varias veces al día

DESARROLLO

1. Mirad el ritmo actual: pausas reales, comidas delante de la pantalla, horas sin moverse.
2. Elegid micropausas sencillas (levantarse, estirarse, mirar a lo lejos, unas respiraciones, caminar).
3. Planificadlas en momentos concretos (recordatorios, entre reuniones).
4. Valorad el efecto sobre el cansancio al final del día.

PUNTOS DE ATENCIÓN

> Las pausas no compensan una carga excesiva; forman parte de una reflexión más amplia (fichas 98, 101).

REFERENCIAS

Sonnentag, S. & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204-221.

Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. World Psychiatry, 15(2), 103-111.

NOTAS DEL PSICÓLOGO

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones

FICHA 105 · HOJA PARA ENTREGAR

Pausas en mi jornada

Encadenar horas sin parar agota más rápido de lo que creemos. Pausas cortas y regulares, de unos minutos, ayudan a mantener la energía hasta la noche.

1. Cada 60 a 90 minutos, paro 3 a 5 minutos.
2. Me muevo: levantarme, estirarme, caminar.
3. Descanso los ojos y la mente: mirar a lo lejos, respirar despacio (ficha 15).
4. Como lejos de la pantalla cuando puedo.

Día	Pausas hechas	¿Comí lejos de la pantalla? (sí/no)	Cansancio al final del día /10

¿Qué pausa me sienta mejor?

Estos ejercicios no sustituyen una terapia. Si estás en crisis o tienes ideas de suicidio: 024 (España, 24 h) o 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psicólogo clínico · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0: se puede compartir, sin uso comercial ni modificaciones