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