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