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