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