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