



RECURSO GRATUITO · BURNOUT

La Autoevaluación de Burnout

*Una reflexión guiada para ayudarle a ver con claridad aquello
que quizá estaba demasiado cerca para ver.*

Siete dimensiones · Quince minutos · Honestidad completa

Existe un tipo de agotamiento que el sueño no resuelve.

Puede que todavía esté funcionando. Todavía cumpliendo exigencias. Todavía manteniéndolo todo unido por quienes le rodean. Y, sin embargo, algo ha cambiado de manera silenciosa.

Esto no es un diagnóstico, ni una prueba que pueda suspender. Es un espejo, ofrecido con honestidad, sin juicio.

El burnout rara vez es uniforme. La mayoría de las personas están agotadas en algunas áreas y siguen teniendo recursos en otras. Saber qué dimensiones están más afectadas es lo que hace que la recuperación sea precisa, en lugar de genérica. Y la precisión es lo que la hace funcionar.

Reserve quince minutos tranquilos. Responda con honestidad, no con aspiración.

Lo que encuentra aquí es información. Nunca un veredicto.

CÓMO UTILIZAR ESTE RECURSO

Para cada afirmación, puntúe cuán cierta ha sido durante el último mes.

0 Rara vez o nunca 1 Ocasionalmente 2 Frecuentemente 3 Casi constantemente

Sume sus puntuaciones al final de cada dimensión.

¿Dónde carga su sistema más peso?

01 Física

El agotamiento de las reservas de energía del cuerpo.

Me despierto cansado, incluso tras dormir lo suficiente.	☐
Mi cuerpo se siente pesado, dolorido o tenso la mayor parte del tiempo.	☐
Enfermo con más frecuencia que antes.	☐
Dependo de la cafeína o el azúcar para pasar el día.	☐
Mi sueño está interrumpido o resulta difícil.	☐
Actividades que antes me parecían manejables ahora me resultan excesivas.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

02 Mental

Sobrecarga cognitiva y capacidad de pensamiento agotada.

Me cuesta concentrarme, incluso en cosas que importan.	☐
Releo lo mismo sin llegar a asimilarlo.	☐
Las decisiones sencillas me resultan desproporcionadamente difíciles.	☐
Olvido cosas que normalmente recordaría con facilidad.	☐
Mi mente se siente nublada, lenta o desordenada.	☐
Me siento mentalmente desconectado cuando necesito estar alerta.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

03 Emocional

El agotamiento de la capacidad emocional y la resiliencia.

Me siento emocionalmente plano, entumecido o distante de mis sentimientos.	☐
Pequeñas cosas provocan reacciones desproporcionadas.	☐
Me queda poca capacidad emocional para las personas que quiero.	☐
Siento un peso que no consigo explicar del todo.	☐
Reprimo lo que siento porque no hay espacio para ello.	☐
Me siento más cínico o desconectado que antes.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

04 Social

Agotamiento por la interacción, la máscara y la expectativa.

La interacción social me agota, incluso con personas que me importan.	☐
Interpreto una versión de mí mismo, en lugar de ser yo mismo.	☐
Quiero retirarme o cancelar más de lo que quiero asistir.	☐
Siento resentimiento hacia personas que necesitan algo de mí.	☐
Digo que sí cuando quiero decir que no, y después me arrepiento.	☐
Me siento solo, incluso rodeado de otras personas.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

05 Sensorial

Sobreestimulación por el ruido, las pantallas, la luz y el caos.

El ruido, la luz o las multitudes me resultan más abrumadores que antes.	☐
Me siento agitado o tenso en entornos concurridos.	☐
Anhelo silencio, oscuridad o quietud.	☐
Las pantallas me dejan agotado, en lugar de informado.	☐
Me siento incómodo en lugares que antes toleraba con facilidad.	☐
Cojo el móvil de forma compulsiva, incluso cuando eso empeora las cosas.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

06 Creativa

Producción constante sin espacio para recibir o inspirarse.

Las ideas que antes surgían con facilidad ahora parecen forzadas o ausentes.	☐
Temo las tareas que exigen resolución de problemas u originalidad.	☐
Estoy en modo de producción permanente, sin espacio para recibir.	☐
Las cosas que solían inspirarme ya no me conmueven.	☐
He dejado de sacar tiempo para algo creativo o lúdico.	☐
Me repito en lugar de generar algo nuevo.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

07 Propósito

La pérdida de significado, dirección y conexión.

Me pregunto si lo que hago realmente importa.	☐
Me siento desconectado de la razón por la que empecé esto.	☐
Sigo la rutina sin sentirme presente en mi vida.	☐
Me cuesta imaginar un futuro que genuinamente me ilusione.	☐
Siento que estoy viviendo la versión de vida de otra persona.	☐
He perdido el contacto con lo que realmente valoro.	☐
TOTAL · SOBRE 18	

Reunir sus puntuaciones.

DIMENSIÓN	PUNTUACIÓN
Física	
Mental	
Emocional	
Social	
Sensorial	
Creativa	
Propósito	

Total general · sobre 126

Lo que los números le están diciendo.

LEER CADA DIMENSIÓN

0 – 5 · Con recursos

Esta dimensión está bien sostenida. Su sistema tiene capacidad aquí. Es una fortaleza genuina desde la que construir.

6 – 11 · Bajo tensión

Señales tempranas de agotamiento. Las señales tempranas son valiosas, atenderlas ahora es mucho más fácil que la restauración posterior.

12 – 18 · Significativamente agotada

Esta dimensión carga una carga sustancial. Su sistema está pidiendo algo, con claridad y persistencia. Esto es información, y merece tomarse en serio.

LEER SU TOTAL GENERAL

0 – 30 · Con recursos

Su sistema está funcionando bien. Dimensiones individuales pueden merecer atención, pero la base es sólida.

31 – 60 · Tensión crónica

Está funcionando, pero a un coste. Aquí es donde el estrés se convierte en algo más persistente, y donde el apoyo marca la mayor diferencia.

61 – 90 · Agotamiento sostenido

Su sistema ha operado sin una recuperación adecuada durante algún tiempo. Lo que está experimentando es real, medible y merecedor de un apoyo genuino.

91 – 126 · Agotamiento severo

Su sistema está señalando con urgencia. Por favor, trate esto con la seriedad que merece. El apoyo no es un lujo aquí, es necesario, y está disponible.

Tres cosas que vale la pena notar.

SU PUNTUACIÓN MÁS ALTA

Este es el lugar donde su sistema está más agotado, y generalmente donde debe comenzar la recuperación. Rara vez es aleatorio. A menudo apunta directamente a las condiciones de su vida que piden ser comprendidas y rediseñadas.

SU PUNTUACIÓN MÁS BAJA

Esto es un recurso. Una isla de competencia, un área donde su sistema todavía tiene capacidad. La recuperación nunca se construye desde la nada. Se construye desde lo que ya funciona. Esta es su base.

EL PATRÓN, NO LOS NÚMEROS

El burnout se mueve a través de los sistemas. El agotamiento físico agota la capacidad emocional. El agotamiento emocional erosiona la conexión social. El retraimiento social profundiza la pérdida de propósito. Cómo se relacionan sus dimensiones entre sí le dice más que cualquier puntuación aislada.

Siéntese con esto. No hay respuestas correctas.

Si su cuerpo pudiera hablar, ¿qué ha estado intentando decirle?

¿Qué ha estado llamando normal que quizá no lo sea?

¿Cuál es una condición que, si cambiara, lo cambiaría todo?

Ver con claridad no es el final del trabajo. Es donde empieza.

Lo que ha encontrado aquí es información sobre un sistema que se adaptó, con extraordinaria lealtad, a condiciones que exigieron demasiado durante demasiado tiempo.

Esa adaptación no es un defecto. Es inteligencia. Y la inteligencia, una vez comprendida, puede evolucionar.

El burnout no es una señal de que está roto. Es una señal de que algo más verdadero está listo para emerger.

RESERVE SU SESIÓN EXPLORATORIA

45 minutos · Sin compromiso · Online a nivel global o presencial en Lisboa

© 2026 ReHuman Lab. Esta evaluación es una herramienta reflexiva y no constituye un diagnóstico clínico. Si está atravesando un malestar significativo, busque el apoyo de un profesional de la salud cualificado.