



RECURSO GRATUITO · AUTOEVALUACIÓN

# Checklist de Autoevaluación de Burnout

¿Estás en riesgo de burnout? Para deportistas, artistas, académicos y profesionales.

5 minutos · 20 preguntas · Respuesta inmediata



## Instrucciones

Responde con sinceridad pensando en los **últimos 3 meses**:

- **SÍ** = Te identifica
- **NO** = No te identifica

*Sé honesto/a contigo mismo/a. No hay respuestas correctas o incorrectas: esto es solo para conocerte mejor.*

### Señales físicas

- Me despierto cansado/a aunque haya dormido 7-8 horas
- Tengo dolores de cabeza frecuentes sin causa médica
- Mi apetito ha cambiado (mucho más o mucho menos)
- Me enfermo con más frecuencia (gripes, infecciones)
- Siento tensión muscular constante (hombros, mandíbula)

### Señales emocionales

- Me siento irritable o frustrado/a con facilidad
- He perdido motivación por cosas que antes disfrutaba
- Me siento vacío/a o "apagado/a" emocionalmente
- Tengo ansiedad o preocupación constante
- Me siento culpable cuando descanso o no produzco

### Señales cognitivas

- Me cuesta concentrarme en tareas que antes eran fáciles
- Mi memoria ha empeorado (olvidos frecuentes)
- Tomar decisiones me resulta más difícil
- Pienso en "no soy suficiente" o "no puedo más"
- Mi diálogo interno es crítico y duro conmigo

### Señales conductuales

- He aumentado consumo de café, alcohol u otras sustancias
- Evito situaciones sociales que antes disfrutaba
- Procrastino más de lo habitual
- Trabajo/entreno más horas pero rindo menos

He pensado en "renunciar a todo" o "escapar"



## Tu resultado

Suma cuántas respuestas marcaste como **SÍ** y encuentra tu zona.

### ● 0-5 SÍ — Zona verde: riesgo bajo

Estás cuidando tu bienestar mental y mantienes balance entre rendimiento y descanso.

#### Recomendación:

- Sigue practicando hábitos saludables
- Considera entrenamiento mental preventivo
- Re-evalúa en 3-6 meses

### ● 6-10 SÍ — Zona amarilla: riesgo moderado

Hay señales de alerta que no debes ignorar. Tu bienestar está siendo comprometido.

#### Recomendación:

- Prioriza descanso y recuperación
- Establece límites claros
- Considera apoyo psicológico preventivo
- Re-evalúa en 1 mes

### ● 11-15 SÍ — Zona naranja: riesgo alto

Tu salud mental está en riesgo y el rendimiento está cayendo.

#### Recomendación:

- Busca apoyo psicológico profesional
- Reduce carga de trabajo/entrenamiento
- Prioriza recuperación activa
- Agenda consulta esta semana

### ● 16-20 SÍ — Zona roja: burnout activo o inminente

Necesitas ayuda profesional inmediata. No puedes continuar así.

#### Recomendación:

- Agenda consulta urgente
- Considera pausa temporal de actividades
- Prioriza salud sobre rendimiento
- Busca red de apoyo (familia, amigos, profesionales)

*"Reconocer el problema es el primer paso para solucionarlo."*



## ¿Qué hacer ahora?

Si tu resultado fue zona amarilla, naranja o roja:

**Paso 1 — No te juzgues** El burnout no es debilidad. Es señal de un sistema roto.




**Paso 2 — Habla con alguien** No tienes que pasar por esto solo/a.

**Paso 3 — Agenda una consulta** 45 minutos, gratuita, sin compromiso. Habla con un psicólogo especializado y define un plan de acción.

### Agenda tu consulta inicial gratuita

[mindson.com/consulta](https://mindson.com/consulta) · [hola@mindson.com](mailto:hola@mindson.com) · +57 300 123 4567

## Recursos adicionales gratuitos

-  **Guía completa del método MindsOn** — descarga gratuita
-  **Mini-curso por email (5 días)** — "5 Días para Entrenar tu Mente"
-  **Videos sobre burnout y rendimiento**

---

*Esta checklist NO es un diagnóstico profesional. Es una herramienta de autoconocimiento.*

**MindsOn — Psicólogos del Desempeño** Bogotá, Colombia · Para el mundo

"Entrena tu mente. Vive sin burnout."