

# SEMÁFORO SOBRE BURNOUT



El siguiente test te permitirá identificar si estás experimentando estrés laboral o síndrome de burnout. Sólo necesitas responder **sí** o **no** en la casilla de la derecha:

**SÍ**

**NO**

**1** Me siento emocionalmente agotada/o y cansada/o por mi trabajo.





**2** Me siento con poca energía en mi trabajo.





**3** En mi trabajo, los problemas de los demás me afectan demasiado.





**4** Me siento desmotivada/o con mi desempeño laboral a tal grado que me ha llevado a considerar cambiar de trabajo.





**5** He llegado a tener reacciones emocionales intensas o abruptas en el trabajo.





**6** Me es difícil conciliar el sueño debido a mis preocupaciones laborales.





**7** En los últimos seis meses he ido al médico por enfermedades relacionadas con el estrés.





**8** Tengo pensamientos negativos sobre el ambiente y lugar en el que trabajo.





**9** Me irritan fácilmente los problemas pequeños en mi espacio laboral.





**10** Se me dificulta mantener la atención y concentración mientras realizo mis actividades laborales.

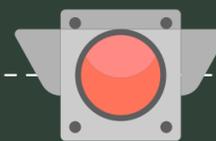





**Si respondiste que no** en todas las opciones, estás libre de estrés por empatía o burnout.



**Si respondiste sí en uno a cuatro de los ítems,** es posible que te encuentres experimentando estrés laboral, detente un momento, medita al respecto, toma un descanso, plátalo con alguien de tu confianza. Si lo crees importante, recurre a un profesional de la psicología, acércate a los mecanismos de apoyo disponibles en tu área de trabajo o por fuera de él. Es importante trabajar en tu bienestar antes de ayudar a otras/os. Ten paciencia contigo.



**Si respondiste sí en cinco o más de los ítems** posiblemente estés experimentando síndrome de burnout te recomendamos recurrir a un profesional de la psicología, acércate a los mecanismos de apoyo disponibles en tu área de trabajo o por fuera de él Gestionemos el autocuidado. Todas tus emociones son válidas. Pedir ayuda no te hace débil, ¡tú puedes!