

# Checklist de señales de desgaste emocional

## Guía práctica para prevenir el agotamiento

El desgaste emocional aparece de forma progresiva. Reconocer sus señales a tiempo permite prevenir el agotamiento y cuidar el bienestar emocional en la vida diaria.

### Señales físicas

- 1 ■ Me siento constantemente cansado/a
- 2 ■ Dificultad para dormir o descansar
- 3 ■ Tensión corporal frecuente
- 4 ■ Me enfermo con más facilidad

### Señales emocionales

- 1 ■ Me irrito fácilmente
- 2 ■ Siento que todo me sobrepasa
- 3 ■ No disfruto como antes
- 4 ■ Me siento emocionalmente agotado/a

### Señales cognitivas

- 1 ■ Dificultad para concentrarme
- 2 ■ Mente saturada
- 3 ■ Olvido frecuente
- 4 ■ Dificultad para organizar tareas

### Señales conductuales

- 1 ■ Reacciono impulsivamente
- 2 ■ Evito situaciones
- 3 ■ Pierdo rutinas
- 4 ■ Baja motivación

### Relaciones

- 1 ■ Me cuesta conectar
- 2 ■ Respondo de forma distante

- 3 ■ Menos paciencia
- 4 ■ Tiendo al aislamiento

### **Interpretación:**

- 1 1–4 señales: Atención inicial
- 2 5–8 señales: Nivel moderado
- 3 9 o más: Nivel alto de desgaste

### **Estrategias simples:**

- 1 Tomar pausas breves
- 2 Respirar conscientemente
- 3 Priorizar lo esencial
- 4 Pedir apoyo
- 5 Cuidar el descanso