

¿Tu cuerpo ya te lo dijo, pero no lo has escuchado?



Guía de autoevaluación de burnout

San Campuzano Nieto

500 horas de formación · Certificada Oxygen Advantage · Facilitadora de Breathwave

Antes de empezar

Esta guía sirve para nombrar lo que quizás llevas meses normalizando.

Esta guía no es un diagnóstico clínico. No sustituye atención psicológica o médica. Lo que sí hace es ayudarte a ver con más claridad algo que el cuerpo suele señalar antes que la mente lo admita.

El burnout está reconocido por la Organización Mundial de la Salud como un fenómeno ocupacional. No es debilidad ni falta de carácter o voluntad, sino la consecuencia de sostener una carga que superó tu capacidad de recuperación.

Lee cada afirmación y responde según cómo te has sentido en las últimas 2 a 4 semanas, escribiendo el número correspondiente en el espacio.

0 = Nunca 1 = Rara vez 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Casi siempre

Área 01 · Agotamiento

- _____ Te cuesta empezar tu día porque ya te sientes sin energía.
- _____ Al final del día sientes que no te queda nada para ti.
- _____ Tu cuerpo se mantiene tenso o acelerado incluso después de terminar de trabajar.
- _____ Sostener tus responsabilidades te está costando más de lo normal.

Área 02 · Distancia del trabajo

- _____ Últimamente te sientes más desconectado de lo que haces.
- _____ Te cuesta involucrarte emocionalmente con tus tareas o con la gente con la que trabajas.
- _____ A veces operas en automático para poder cumplir.
- _____ Sientes menos entusiasmo por temas que antes te importaban.

Área 03 · Eficacia percibida

- _____ Sientes que tu trabajo sí genera valor.
- _____ Terminas el día con sensación de avance.
- _____ Confías en tu capacidad para responder a tus responsabilidades.
- _____ Lo que haces sigue teniendo sentido para ti.

DE DÓNDE VIENE ESTE MARCO

El modelo que acabas de usar está inspirado en la investigación de Christina Maslach, psicóloga social. Christina es uno de las pioneras detrás del estudio del burnout.

Desarrolló diferentes modelos a finales de los años setenta después de observar un patrón repetido en profesiones de alto desgaste emocional: **agotamiento, distanciamiento y una caída en el sentido de eficacia**, siempre juntos, casi nunca por separado.

Ese hallazgo se convirtió en el marco de referencia más citado para entender el burnout, y es la base conceptual de las tres áreas que evaluaste arriba.

Resultados

Suma tus respuestas por separado en cada área y revisa qué te dice cada lectura.

Agotamiento

Rango	Lectura	Qué observar
0–4	Bajo	Tu capacidad de recuperación todavía va al ritmo de tu carga. Es el momento de sostener los hábitos que te lo permiten, no de esperar a que cambie.
5–10	Medio	Ya estás gastando más de lo que recuperas. Todavía es reversible sin que se vuelva crónico, pero vale la pena atenderlo ahora.
11–16	Alto	Llevas tiempo operando con el tanque vacío. El cuerpo ya te lo dijo de varias formas.

Distancia del trabajo

Rango	Lectura	Qué observar
0–4	Baja	Sigues presente en lo que haces, con la energía suficiente para involucrarte.
5–10	Media	Empiezas a poner distancia como forma de protegerte. Vale la pena notar de qué te estás cuidando.
11–16	Alta	El automático se volvió tu modo por defecto. Es una respuesta de protección, no un defecto de carácter, y tiene salida.

Eficacia percibida

En esta área, a diferencia de las otras dos, un puntaje alto es la señal favorable.

Rango	Lectura	Qué observar
13–16	Alta	Tu sentido de propósito sigue intacto, incluso bajo presión.
7–12	Media	Empiezas a dudar del valor de lo que haces. Es una de las primeras señales que suele pasar desapercibida.
0–6	Baja	Perdiste la sensación de que lo que haces importa. Esto rara vez se resuelve solo con descanso.

Aviso importante: esta autoevaluación es educativa y orientativa. No sustituye diagnóstico médico o psicológico.

Quién soy

Conozco esas sensaciones desde adentro

Hola, soy San. Antes de contarte qué hago, quiero contarte por qué lo hago.

Pasé 17 años en el mundo corporativo y en algún punto, mientras sostenía todo afuera, algo se derrumbó adentro. Viví el burnout. Entendí que llega cuando pasas demasiado tiempo ignorando las señales.

Lo que empezó como una búsqueda de salida se convirtió en algo que no esperaba: entender cómo funciona, cómo me regulo, cómo conecto conmigo misma y con los demás.

La respiración consciente fue la herramienta.

Acompaño a personas que quieren dejar de sobrevivir su día y empezar a vivir con más claridad, más energía y más conexión.

Si reconociste algo de lo que leíste, ya tienes la respuesta.

Deja de vivir en piloto automático.

Escríbeme, te acompaño.

San Campuzano Nieto · Ciudad de México

5525672108 · contacto@regresoarespirar.com

[@regresoarespirar](#) · [San Campuzano Nieto en LinkedIn](#)

Tu día no necesita más horas, necesita mejores respiros