

Autoevaluación de Autocuidado y Agotamiento

Herramienta de Reflexión en Español

Haga una pausa

Califique cada área del 1 (estable) al 5 (necesita atención inmediata): sueño, energía, concentración, paciencia, carga emocional, trabajo, conexión y tiempo de recuperación.

Observe

¿Qué cambió durante las últimas dos semanas? ¿Qué estoy cargando que no me corresponde manejar solo/a? ¿Qué tarea, conversación o expectativa genera más tensión?

Elija una acción

Reduzca o renegocie una demanda. Pida supervisión o apoyo. Proteja un período de recuperación. Use un recurso laboral o comunitario. Busque atención profesional cuando sea necesario.

Establezca un límite

Complete esta frase: “Para seguir ayudando de manera segura, necesito...”

Apoyo urgente

Si usted u otra persona puede estar en peligro inmediato, comuníquese con los servicios de emergencia locales o un servicio oficial de crisis. Esta herramienta no es una evaluación clínica.