



GUÍA PDF GRATUITA

¿Cansancio o burnout?

7 señales de que tu estrés está llegando al límite

Por Berta Permuy – Psicóloga Sanitaria | Health Psychologist

“Una guía práctica para identificar el agotamiento emocional antes de que afecte a tu salud, tu trabajo y tu bienestar.”

Psicóloga Berta

Especialista en estrés profesional y salud mental

Cuidarte también forma parte de tu trabajo.



INTRODUCCIÓN

Todos experimentamos estrés en determinados momentos de la vida.

El problema aparece cuando el estrés deja de ser una respuesta temporal y se convierte en un estado permanente.

Muchas personas siguen funcionando, trabajando e incluso obteniendo buenos resultados mientras su sistema nervioso lleva meses o años funcionando al límite.

Por eso el burnout no suele aparecer de golpe.

Se instala poco a poco.

Reconocer las señales tempranas permite intervenir antes de que el agotamiento afecte seriamente a la salud física, emocional y profesional.





SEÑAL 1

Te levantas cansado incluso después de dormir

No hablamos de una mala noche puntual.

Hablamos de despertarte con la sensación de no haber descansado realmente.

Puedes dormir suficientes horas y aun así sentir:

- ☐ Fatiga constante
- ☐ Sensación de agotamiento desde primera hora
- ☐ Falta de energía para afrontar el día
- ☐ Necesidad creciente de café o estimulantes

Pregunta para reflexionar:

¿Cuándo fue la última vez que te despertaste sintiéndote realmente recuperado?





SEÑAL 2

Todo te cuesta más esfuerzo que antes

Tareas que antes realizabas con facilidad ahora requieren mucha más energía mental.

Puedes notar:

- ☐ Menor concentración
- ☐ Más olvidos
- ☐ Dificultad para tomar decisiones
- ☐ Sensación de lentitud mental
- ☐ Necesidad de hacer pausas frecuentes

Tu cerebro no está fallando.

Está intentando funcionar mientras gestiona un nivel de estrés excesivo.



SEÑAL 3

Te sientes emocionalmente desconectado

Muchas personas esperan sentirse desbordadas.

Sin embargo, una señal frecuente de burnout es precisamente lo contrario.

Empiezas a sentir:

- ☐ Apatía
- ☐ Indiferencia
- ☐ Falta de ilusión
- ☐ Menor implicación emocional
- ☐ Sensación de estar funcionando en piloto automático

Es una forma de protección cuando el sistema lleva demasiado tiempo sobrecargado.





SEÑAL 4

La irritabilidad aumenta

Pequeñas situaciones generan reacciones desproporcionadas.

Puedes notar:

- ☐ Menos paciencia
- ☐ Más discusiones
- ☐ Mayor sensibilidad a las críticas
- ☐ Frustración constante
- ☐ Sensación de estar siempre al límite

Cuando las reservas emocionales disminuyen, la tolerancia también.





SEÑAL 5

Cada vez te cuesta más desconectar

Termina la jornada laboral pero tu mente sigue trabajando.

Aparecen:

- ☐ Pensamientos constantes sobre el trabajo
- ☐ Sensación de culpa al descansar
- ☐ Necesidad de estar disponible
- ☐ Dificultad para disfrutar del tiempo libre
- ☐ Revisar mensajes o correos continuamente

Tu cuerpo está fuera del trabajo.

Tu sistema nervioso no.



SEÑAL 6

Empiezas a aislarte

Cuando estamos agotados solemos reducir actividades que antes nos ayudaban a recuperarnos.

Puedes notar:

- ☐ Menos contacto social
- ☐ Menos interés por aficiones
- ☐ Cancelación frecuente de planes
- ☐ Necesidad constante de estar solo
- ☐ Sensación de no tener energía para nadie

Aunque el aislamiento puede parecer una solución temporal, suele aumentar el malestar a largo plazo.



SEÑAL 7

Tu cuerpo empieza a hablar

El estrés crónico también se manifiesta físicamente.

Algunas señales frecuentes son:

- ☐ Dolores musculares
- ☐ Cefaleas
- ☐ Problemas digestivos
- ☐ Tensión mandibular
- ☐ Alteraciones del sueño
- ☐ Palpitaciones
- ☐ Sensación de agotamiento físico constante

Escuchar estas señales es tan importante como atender a las emocionales.



AUTOEVALUACIÓN RÁPIDA

Marca cuántas de estas señales reconoces en ti actualmente:

- ☐ 0-1 señales
- ☐ 2-3 señales
- ☐ 4-5 señales
- ☐ 6-7 señales

Interpretación orientativa

0-1 señales

Es probable que estés experimentando estrés puntual.

2-3 señales

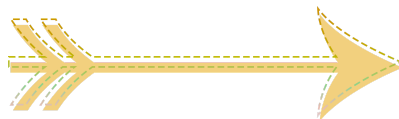
Conviene prestar atención y revisar hábitos de recuperación.

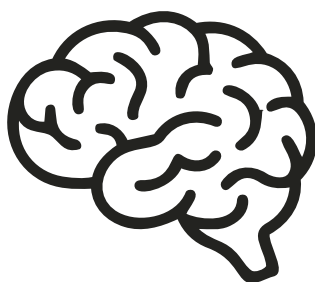
4-5 señales

Tu sistema podría estar entrando en una fase de agotamiento importante.

6-7 señales

Sería recomendable buscar apoyo profesional y realizar cambios cuanto antes.





Cuidarte también forma parte
de tu trabajo. Psicóloga Berta ·
www.bertapermuy.com



¿QUÉ PUEDES HACER AHORA?

Empieza por tres acciones sencillas:

1. Identifica qué te está agotando realmente



No todo el cansancio
proviene del trabajo.

A veces son las
preocupaciones, la
autoexigencia o la falta de
límites.

2. Recupera espacios de descanso real

No basta con dejar de trabajar.

Necesitamos actividades que permitan al
sistema nervioso recuperarse.

3. Pide ayuda antes de llegar al límite

No es necesario esperar a estar completamente agotado para buscar apoyo.

Cuidarte también forma parte
de tu trabajo. Psicóloga Berta ·
www.bertapermuy.com



El burnout no aparece de un día para otro.

Suele ser el resultado de meses o años
ignorando señales que
nuestro cuerpo y nuestra mente llevan tiempo
intentando comunicar.

Cuanto antes las escuches, más fácil será
recuperar el equilibrio.

¿Te has reconocido en varias de estas señales?

Si quieres valorar tu situación y desarrollar estrategias adaptadas a
tu caso, puedes solicitar una primera consulta.

Berta Permuy

Psicóloga Sanitaria | Health Psychologist



www.bertapermuy.com



Getxo (Bizkaia) y online



Terapia en español e inglés

**Porque cuidar tu salud mental no es un lujo. Es una inversión en tu
bienestar y tu calidad de vida.**



**Cuidarte también forma parte
de tu trabajo.** Psicóloga Berta ·
www.bertapermuy.com

