

Descubriendo mi Agotamiento

Responde con honestidad las siguientes preguntas, no inviertas mucho tiempo en las preguntas. Esta encuesta está diseñada para descubrir si hay alguna situación en tu vida, no es una encuesta científica. Responde las preguntas utilizando la siguiente regla

1. Nunca
2. Raramente
3. Algunas veces
4. Usualmente
5. Todo el tiempo

¿Te cuesta concentrarte?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Te sientes más frustrado e irritado?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Sientes que las personas o el mundo están en tu contra?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Tienes dolores de cabeza, problemas intestinales, enfermedades frecuentes con las que nunca te enfermas?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Eres más cínico y crítico en el trabajo o en la casa?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Diariamente te sientes cansado y no puedes quitarte la sensación de cansancio?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Estás utilizando drogas, alcohol, sexo, gastando o con comportamientos compulsivos para sentirte mejor, no sentir nada, sentir que escapas o para distraerte?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Han cambiado tus hábitos del sueño?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Te sientes solo en tu dificultad?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Quieres escapar?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Ha disminuido tu deseo sexual?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

¿Sientes que no hay salida de tu estilo de vida?

Nunca Raramente Algunas veces Usualmente Todo el tiempo

Antes de que hagas la suma, regresa y piensa en aquello que marcaste con los valores entre 3 y 5. “*Algunas veces*” y “*usualmente*” son indicadores de estrés crónico y agotamiento (en inglés burnout). Todo lo que está seleccionado con “todo el tiempo” es un indicador de agotamiento.

Total Puntaje _____

12 Indica que no tienes estrés alto ni con estrés crónico

12-20 Indica un cantidad moderada de estrés y puede haber signos de estrés crónico.

20-26 Indica que estás bajo estrés crónico y que debe haber un cambio significativo.

26-30 Indica que estás en estrés crónico y iniciando en la etapa de desgaste.

30+ Indica que necesitas un intervención en tu vida y que estás desgastado.

40+ Indica que estás viviendo en un estado de desgaste y necesitas ayuda significativa y un cambio de vida.

Ahora regresa, y piensa en profundidad en las formas en que estas categorías afectan tu vida en otras áreas. Te suplico que busques ayuda, ya sea con un psicólogo, terapeuta, mentor, coach o amigo cercano.