

pensio

Diario para recuperarte del burnout

15 min

Mapea lo que te quita y lo que te da energía: reconoce los patrones del burnout y recupera tus límites.

*Nota**:* Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.

SECCIÓN 3

Nivel actual de desgaste (1–10):

SECCIÓN 4

¿Qué me quitó energía esta semana?

SECCIÓN 5

¿Qué me dio energía esta semana?

SECCIÓN 6

¿Dónde necesito un límite que no tengo?

SECCIÓN 7

¿Estoy diciendo que sí a cosas a las que debería decir que no?

SECCIÓN 8

¿Cómo está mi sueño? ¿Mi apetito? ¿Mi paciencia?

SECCIÓN 9

Algo pequeño que puedo dejar de hacer o delegar:

SECCIÓN 10

¿Cómo sería recuperarme si me permitiera descansar?
