



EMBAJADORAS
DEL BIENESTAR

PLAN DE ACCIÓN ANTIBURNOUT

TEST: ¿QUÉ TAN FELIZ TE SIENTES EN TU TRABAJO?

Responde con sinceridad. No se trata de juzgarte, sino de identificar si necesitas un cambio de ritmo o un cambio de rumbo.

1. Me levanto con motivación para ir a trabajar.
2. Siento que mi esfuerzo es valorado por mis líderes o compañeros.
3. Puedo desconectarme realmente fuera del horario laboral.
4. Siento que lo que hago tiene un propósito o impacto positivo.
5. Mi entorno laboral me inspira, no me drena.
6. Últimamente he tenido síntomas físicos de estrés (insomnio, fatiga, irritabilidad).
7. He pensado en renunciar o desaparecer por unos días sin decir nada.
8. Siento que ya no aprendo ni crezco donde estoy.
9. He perdido entusiasmo por actividades que antes me gustaban.
10. Me cuesta disfrutar mis logros o reconocer mis avances.

Cuenta cuántas respuestas marcaste como 'Sí' o 'A veces' en las negativas (del 6 al 10).
0 a 3 respuestas (**Zona Verde**) Estás cansada, pero no quemada. Reorganiza tu energía y reconecta con lo que te gusta.

4 a 6 respuestas (**Zona Amarilla**) Estás en punto de inflexión. Cambia tu entorno, tus tareas o tus límites.

7 o más respuestas (**Zona Roja**) Tu cuerpo y mente piden un cambio real. Considera una salida consciente.

¿Qué hacer?

RUTA 1: SI DECIDES QUEDARTE Elige permanecer, pero cambia tu forma de estar.

1. Cambia tu rutina: Ajusta horarios, incluye pausas activas y desconexión digital.
2. Habla con tu líder o supervisor: Propón rotar de área o asumir tareas que te motiven.
3. Reconecta con tu propósito: Escribe 3 cosas que te gustan o te hacen sentir orgullosa de tu trabajo.
4. Redefine tu energía: Añade microespacios de bienestar: respiración, journaling o estiramientos.

RUTA 2: SI DECIDES CAMBIARTE No huyas del trabajo. Elige hacia dónde moverte.

1. Define tu siguiente capítulo: ¿Qué tipo de entorno te haría sentir viva?
2. Diseña un plan de salida inteligente: Evalúa tus finanzas y fija una fecha realista para iniciar tu búsqueda.
3. Explora opciones concretas: Actualiza tu CV y revisa plataformas como LinkedIn o Indeed.

4. Cuida tu energía durante la transición: No llenes el vacío del burnout con más productividad.

CIERRE REFLEXIVO “No necesitas empezar de cero, solo empezar desde ti.” ¿Qué te estás prometiendo a ti misma hoy?