

Mapa de carga laboral y burnout

Worksheet para ubicar energia, limites y acuerdos

Carga real

Lista tus tareas de la semana y marca cuales son urgentes, importantes, delegables o negociables.

Energia

Identifica momentos de mayor desgaste, actividades que recuperan energia y senales corporales de saturacion.

Conversacion pendiente

Define una solicitud concreta: prioridad, plazo, recurso necesario o limite horario.

Seguimiento

Revisa en 7 dias si hubo cambios. Si el desgaste sigue, considera apoyo clinico y revision con RH o liderazgo.