



TEST DE DESGASTE PSICOLÓGICO

Remodelatuvida | Test de desgaste psicológico

Este test te ayuda a identificar tu nivel actual de desgaste emocional, mental y físico. Piensa en las últimas dos semanas y responde con sinceridad. No hay respuestas buenas o malas: el objetivo es tomar conciencia y detectar qué necesitas ajustar.

Cómo responder:

En cada frase escribe una puntuación de 0 a 4: 0 = nunca o casi nunca | 1 = alguna vez | 2 = a menudo | 3 = casi siempre | 4 = siempre

Nº	Frase	Puntuación 0-4
1	Me levanto con sensación de cansancio aunque haya dormido.	___
2	Me cuesta concentrarme o mantener la atención en tareas sencillas.	___
3	Tengo la sensación de que no llego a todo.	___
4	Estoy más irritable o salto con más facilidad.	___
5	Me cuesta desconectar mentalmente al terminar el día.	___
6	Duermo peor, me despierto durante la noche o me cuesta conciliar el sueño.	___
7	Siento presión en el pecho, tensión muscular, dolor de cabeza o molestias digestivas asociadas al estrés.	___
8	Me noto con menos ilusión o motivación por cosas que antes me apeteían.	___
9	Tengo pensamientos repetitivos sobre obligaciones, pendientes o problemas.	___
10	Me siento culpable cuando descanso o paro.	___
11	Estoy funcionando en automático, como si solo estuviera "cumpliendo".	___
12	Me cuesta poner límites, delegar o decir que no.	___
13	El calor, el ruido o los cambios de rutina me alteran más de lo habitual.	___
14	Tengo menos paciencia con mi pareja, hijos/as, familia, alumnado, clientes o compañeros/as.	___
15	Siento que necesito vacaciones, pero temo no poder descansar de verdad.	___

Suma total de puntos:

___ / 60



TEST DE DESGASTE PSICOLÓGICO

Remodelatuvida | Test de desgaste psicológico

Interpretación de resultados:

Puntuación	Nivel	Qué puede indicar
0 - 15	Desgaste bajo	Tu nivel de desgaste parece manejable. Mantén hábitos protectores y revisa tus límites antes de llegar al agotamiento.
16 - 30	Desgaste moderado	Hay señales de sobrecarga. Es momento de simplificar, priorizar, descansar mejor y recuperar espacios de regulación.
31 - 45	Desgaste alto	Tu cuerpo y tu mente están avisando. Conviene reducir carga, pedir apoyo y aplicar estrategias de regulación de forma constante.
46 - 60	Desgaste muy alto	Puedes estar funcionando en modo supervivencia. Es recomendable buscar acompañamiento profesional para prevenir mayor deterioro.

Soluciones prácticas según tu resultado

Si tu desgaste es bajo: prevención inteligente

- Mantén una rutina básica de sueño, alimentación y movimiento.
- Reserva al menos dos momentos semanales de desconexión real.
- Revisa tu agenda antes de que se llene de compromisos no prioritarios.
- Practica pequeñas pausas durante el día, aunque solo sean dos minutos.

Si tu desgaste es moderado: reduce carga y recupera control

- Elige cada mañana tres prioridades reales y deja el resto en segundo plano.
- Evita revisar trabajo, mensajes o temas exigentes justo antes de dormir.
- Haz una pausa fisiológica de 90 segundos cuando notes saturación: baja hombros, relaja mandíbula y alarga la exhalación.
- Simplifica una obligación esta semana: delega, aplaza, reduce o pide ayuda.

Si tu desgaste es alto: activa un plan de recuperación

- Reduce temporalmente exigencias no imprescindibles. No todo tiene que hacerse perfecto ni ahora.

Material orientativo. No sustituye una evaluación psicológica profesional.



TEST DE DESGASTE PSICOLÓGICO

Remodelatuvida | Test de desgaste psicológico

- Habla con alguien de confianza y expresa claramente qué necesitas.
- Cierra el día por escrito: lo hecho, lo pendiente y el primer paso de mañana.
- Protege el sueño como una prioridad terapéutica: menos pantallas, menos activación y una rutina estable de cierre.

Si tu desgaste es muy alto: pide apoyo profesional

- No normalices vivir con ansiedad, insomnio, irritabilidad o bloqueo constante.
- Busca acompañamiento psicológico si sientes que no puedes parar, que todo te sobrepasa o que el descanso ya no repara.
- Un proceso terapéutico puede ayudarte a regular el sistema nervioso, ordenar prioridades, poner límites y recuperar claridad.
- Si aparecen ideas de hacerte daño o de no poder seguir, busca ayuda urgente en servicios sanitarios o emergencias.



TEST DE DESGASTE PSICOLÓGICO

Remodelatuvida | Test de desgaste psicológico

Mi plan para esta semana

Pregunta	Mi respuesta
¿Qué tres tareas son realmente prioritarias?	
¿Qué puedo delegar, aplazar o simplificar?	
¿Qué límite necesito poner esta semana?	
¿Qué hábito de sueño voy a proteger?	
¿Qué pequeño espacio de descanso voy a reservar?	

¿Quieres aprender más neuroestrategias para gestionar el estrés, la ansiedad y el cansancio emocional?

Puedes ponerte en contacto con nosotros para iniciar un proceso de terapia presencial en Madrid u online: siquieres@remodelatuvida.es

Nota: este cuestionario es orientativo y no constituye un diagnóstico. Está inspirado en indicadores habituales de estrés, fatiga emocional, sueño y sobrecarga psicológica descritos en literatura clínica y divulgativa de salud mental.