



Remodelatuvida

www remodelatuvida es

TEST IMPACTO GENERACIÓN SANDWICH

Cuestionario psicoeducativo de sobrecarga, salud, límites y apoyo

¿Para qué sirve? Para ayudarte a identificar hasta qué punto las responsabilidades simultáneas de cuidado están afectando a tu bienestar emocional, físico y cotidiano. No pretende diagnosticar una enfermedad ni sustituye una evaluación psicológica o médica.

Importante: este cuestionario es original y orientativo. Sus puntuaciones no constituyen puntos de corte clínicos validados. Está construido a partir de dimensiones descritas en la investigación sobre cuidados simultáneos y sobrecarga del cuidador.

Cómo responder

Piensa en cómo te has sentido y has funcionado durante las últimas 4 semanas. Marca una sola opción en cada afirmación:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

Antes de empezar: contexto de cuidados

Estas preguntas no suman puntos. Ayudan a interpretar tu situación, porque la intensidad y el tiempo de cuidado importan.

¿A quién estás cuidando o apoyando de forma regular?

☐ Hijos/as dependientes ☐ Hijos/as adultos ☐ Padre/madre ☐ Pareja ☐ Otro familiar/persona cercana

Horas aproximadas de cuidado o gestiones de cuidado por semana

☐ Menos de 5 ☐ 5–10 ☐ 11–20 ☐ 21–40 ☐ Más de 40

¿Desde hace cuánto tiempo mantienes esta situación?

☐ Menos de 6 meses ☐ 6–12 meses ☐ 1–3 años ☐ Más de 3 años

¿Hay otras personas que comparten de forma estable estas responsabilidades?

☐ Sí, de manera equilibrada ☐ Sí, pero poco ☐ No / prácticamente no

Nota de evidencia: un estudio longitudinal publicado en 2025 observó un mayor deterioro de salud mental cuando el cuidado simultáneo superaba las 20 horas semanales; esta cifra es un marcador de intensidad, no un umbral diagnóstico.

www remodelatuvida es

A. Carga mental y cognitiva

Cuánto espacio ocupan las responsabilidades de cuidado en tu atención y capacidad de desconexión.

1. Paso gran parte del día pensando en necesidades, gestiones o problemas de otras personas.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

2. Me cuesta desconectar mentalmente de las responsabilidades de cuidado, incluso cuando tengo tiempo libre.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

3. Siento que soy la persona que recuerda, coordina o anticipa la mayoría de las necesidades familiares.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

4. Tengo la sensación de llevar demasiadas cosas “en la cabeza” al mismo tiempo.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

Puntuación de esta área (0–16)

/ 16

B. Impacto emocional

Cómo te está afectando emocionalmente sostener varias responsabilidades a la vez.

5. Me siento sobrepasado/a por la cantidad de responsabilidades que dependen de mí.

0 ☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ Casi siempre

6. Estoy más irritable, sensible o impaciente de lo habitual.

0 ☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ Casi siempre

7. Me siento culpable cuando descanso, digo que no o priorizo una necesidad propia.

0 ☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ Casi siempre

8. Siento que mis propias necesidades quedan sistemáticamente para el final.

0 ☐ Nunca 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ Casi siempre

Puntuación de esta área (0–16)

____ / 16

C. Impacto físico y recuperación

Señales de cansancio, sueño insuficiente o menor capacidad de recuperación.

9. He notado más cansancio físico o sensación de agotamiento que antes.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

10. Mi sueño se ha visto afectado por preocupaciones, interrupciones o falta de tiempo para descansar.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

11. Me cuesta sentirme recuperado/a incluso después de haber descansado.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

12. He pospuesto o descuidado aspectos de mi propia salud (revisiones, ejercicio, alimentación, descanso u otros cuidados).

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

Puntuación de esta área (0–16)

/ 16

D. Límites, responsabilidad y culpa

Dificultad para proteger tu tiempo, delegar o aceptar que no todo depende de ti.

13. Digo “sí” a peticiones o responsabilidades aunque en realidad necesitaría decir que no.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

14. Me cuesta delegar porque siento que al final seguiré siendo responsable de que todo salga bien.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

15. Asumo tareas que podrían realizar otras personas porque siento que me corresponde hacerlas.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

16. Cuando pongo un límite, siento que tengo que justificarme mucho o temo decepcionar a alguien.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

Puntuación de esta área (0–16)

/ 16

E. Apoyo y reparto real de responsabilidades

No solo si hay personas alrededor, sino si el apoyo reduce de verdad tu carga.

17. Siento que no tengo suficiente ayuda práctica para las responsabilidades que sostengo.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

18. Cuando pido ayuda, sigo teniendo que organizar, recordar o supervisar lo que hay que hacer.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

19. Siento que las personas de mi entorno no siempre comprenden el nivel de carga que estoy soportando.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

20. Me falta un espacio estable en el que pueda hablar de cómo estoy sin tener que cuidar también de quien me escucha.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

Puntuación de esta área (0–16)

/ 16

F. Interferencia en tu propia vida

Hasta qué punto el cuidado está desplazando trabajo, relaciones, descanso o proyectos personales.

21. Las responsabilidades de cuidado interfieren con mi concentración, mi trabajo o mis obligaciones habituales.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

22. He dejado o reducido actividades que antes eran importantes o agradables para mí.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

23. La sobrecarga está generando tensión en mi pareja, familia o relaciones importantes.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

24. Siento que apenas queda tiempo o energía para mis propios proyectos, intereses o necesidades.

0 ☐ **Nunca** 1 ☐ Rara vez 2 ☐ A veces 3 ☐ Frecuentemente 4 ☐ **Casi siempre**

Puntuación de esta área (0–16)

____ / 16

Cómo puntuar el cuestionario

Suma las respuestas de los 24 ítems. Cada respuesta vale entre 0 y 4 puntos. La puntuación total puede oscilar entre 0 y 96.

Área	Ítems	Puntuación
Carga mental y cognitiva	1–4	_____ / 16
Impacto emocional	5–8	_____ / 16
Impacto físico y recuperación	9–12	_____ / 16
Límites, responsabilidad y culpa	13–16	_____ / 16
Apoyo y reparto	17–20	_____ / 16
Interferencia en tu vida	21–24	_____ / 16

PUNTUACIÓN TOTAL	_____ / 96
-------------------------	-------------------

Interpretación orientativa

Estos rangos sirven para ordenar la reflexión, no para diagnosticar. Han sido definidos como bandas orientativas de intensidad para este material y no proceden de una validación psicométrica.

Puntuación	Nivel orientativo	Qué puede indicar
0–24	Impacto bajo o contenido	Hay demandas, pero actualmente parecen compatibles con tus recursos. Conviene proteger los apoyos y revisar si la carga aumenta.
25–48	Impacto moderado	Empiezan a aparecer señales de sobrecarga o pérdida de recuperación. Es un buen momento para redistribuir tareas y proteger tiempo propio.
49–72	Impacto alto	La carga está afectando de forma relevante a varias áreas. Conviene plantear cambios concretos y valorar apoyo psicológico profesional.
73–96	Impacto muy alto	La sobrecarga parece generalizada. Es recomendable priorizar una evaluación profesional y reducir o reorganizar responsabilidades cuanto antes.

Mira también las áreas por separado. Una puntuación elevada en un área concreta puede ser importante aunque la puntuación total no sea alta. Como orientación, 0–4 = bajo, 5–8 = moderado, 9–12 = alto y 13–16 = muy alto.

Qué hacer según lo que has observado

Si el impacto es bajo: Mantén los recursos que ya están funcionando. Protege descanso, relaciones y reparto de responsabilidades antes de que la situación cambie.

Si el impacto es moderado: Elige una o dos responsabilidades concretas que puedas compartir o reducir. Reserva periodos reales de desconexión y revisa qué “deberías” están sosteniendo carga innecesaria.

Si el impacto es alto: No intentes resolverlo únicamente organizándote mejor. Revisa el reparto familiar, el sueño, tu salud física y tu capacidad de poner límites. La terapia puede ayudarte a trabajar culpa, responsabilidad excesiva, límites, afrontamiento y toma de decisiones.

Si el impacto es muy alto: Prioriza apoyo profesional. Si además hay insomnio persistente, síntomas físicos, ansiedad o tristeza mantenidas, o dificultades importantes para funcionar en el trabajo o en casa, consulta también con un profesional sanitario.

Un matiz importante sobre el apoyo social: las amistades y la familia pueden ser muy protectoras, pero no siempre tienen recursos, disponibilidad o distancia suficiente para ayudarte a ordenar lo que ocurre. En etapas en las que muchas personas de tu entorno están viviendo cargas similares, la terapia puede ofrecer un espacio profesional centrado en ti y en cambios concretos, no solo en desahogarte.

Mi pequeño plan de cambio

No necesitas cambiar toda tu vida. Elige medidas concretas y realistas para las próximas dos semanas.

Una responsabilidad que puedo compartir o dejar de asumir

Un límite que necesito expresar

Una persona o recurso al que puedo pedir apoyo concreto

Un espacio de recuperación que voy a proteger

Una señal que me indicará que necesito pedir ayuda profesional

Cuidar a los demás no debería exigir desaparecer tú.