

La Auditoría del Agotamiento

Tómate un momento de calma y honestidad contigo misma. Este ejercicio te invita a observar, sin juicio, las áreas de tu vida donde el agotamiento ha tomado espacio.

Área de vida | Nivel de energía | ¿Qué necesito?

Trabajo / Carrera | |

Relaciones | |

Cuerpo / Salud | |

Mente / Emociones | |

☐ Reconozco al menos una señal de agotamiento en mi vida hoy.

☐ Identifico una acción pequeña que puedo tomar esta semana.

☐ Me comprometo a priorizar mi bienestar sin culpa.

Tu primer paso hacia el bienestar real

DIAGNÓSTICO DE BIENESTAR

WORKSHEET · 02

Un viaje debería recargar tu energía, no consumirla. Sin embargo, estamos tan acostumbrados al "Turismo de Checklist" que hemos normalizado volver a casa necesitando unas vacaciones de nuestras propias vacaciones.

Tómate 5 minutos en silencio, respira profundo y responde a este diagnóstico con total honestidad.

Parte 1: Análisis de tus últimas 3 vacaciones

Escribe cómo te sentiste en tus últimas tres escapadas para identificar tus patrones de estrés.

Destino del Viaje

1. ¿Cómo te sentiste físicamente el día antes de volver al trabajo?
2. ¿Qué porcentaje del viaje dedicaste a "tachar" lugares vs. descansar?
3. ¿Cuál fue la emoción predominante al regresar (ej. Paz, Estrés, Agotamiento)?

Viaje 1:

Viaje 2:

Viaje 3:

Índice de Saturación Sensorial

Parte 2: Tu Índice de Saturación Sensorial (El Test del Cortisol Viajero)

Lee las siguientes tres señales de alerta y marca con una "X" aquellas que experimentas frecuentemente antes o durante un viaje:

[] Ansiedad por el itinerario: Siento una urgencia constante por cumplir una agenda rígida y me estresa que los planes cambien.

[] Miedo a perderse algo (FOMO): Siento presión por verlo "absolutamente todo" porque ya invertí tiempo y dinero en estar ahí.

[] Incapacidad de quietud: Siento culpa o inquietud mental si decido quedarme un día completo descansando en el hotel sin hacer "nada productivo".

Parte 3: Resultados de tu Auditoría

Suma cuántas casillas marcaste en la Parte 2 y descubre tu nivel de saturación:

0 casillas marcadas: Tienes un equilibrio natural. Estás listo para perfeccionar tus herramientas en los siguientes módulos.

1 casilla marcada: Tu sistema nervioso empieza a fatigarse. Hay momentos donde el viaje se siente más como una tarea que como un descanso.

2 a 3 casillas marcadas: Tienes un alto Índice de Saturación Sensorial. Tu cerebro está confundiendo "productividad turística" con disfrute. Necesitas un Reset Viajero urgente para dejar de elevar tu cortisol en tus días libres.

Tu siguiente paso: Conserva esta auditoría. En el Módulo 2 aprenderemos exactamente cómo curar tu próximo destino para revertir estos números.