



Señales de burnout que se suelen ignorar

El agotamiento laboral no empieza el día que colapsas. Estas son las señales tempranas que casi siempre se pasan por alto.

- ✓ El burnout tiene tres dimensiones: agotamiento, cinismo y baja sensación de eficacia, no solo cansancio.
- ✓ Las señales tempranas suelen ignorarse porque parecen "normales" en un trabajo exigente.
- ✓ Actuar en las primeras señales es mucho más efectivo que esperar hasta el colapso.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

