

FOLIO DEL/LA PARTICIPANTE (Autouso – NO diagnóstico)

Nombre: _____ Fecha: ____/____/____

MI ESTADO ACTUAL (Autochequeo breve 0–3)

Marca 0=Nunca 1=A veces 2=A menudo 3=Casi siempre

[*invierte] Algunas preguntas están formuladas en positivo (por ejemplo, “Duermo entre 7-9 horas o descanso bien”). En esos casos, la puntuación se invierte. (Marca 0=Casi siempre, 1=A menudo, 2=A veces, 3=Nunca)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-------------|
| 1. Duermo entre 7–9 horas o descanso bien. | 0 | 1 | 2 | 3 | [*invierte] |
| 2. Me cuesta desconectar al salir del trabajo. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 3. Estoy más irritable o con poca paciencia. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 4. Me noto tenso/a (cuello, espalda, mandíbula). | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 5. Uso café/energéticos para “tirar del día”. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 6. Siento apoyo real de compañeros/mandos. | 0 | 1 | 2 | 3 | [*invierte] |
| 7. Tengo claro qué es prioridad hoy. | 0 | 1 | 2 | 3 | [*invierte] |
| 8. Hago pausas breves con intención (respirar/estirar). | 0 | 1 | 2 | 3 | [*invierte] |
| 9. Me llevo preocupaciones del trabajo a casa. | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| 10. He disfrutado algo fuera del trabajo esta semana. | 0 | 1 | 2 | 3 | [*invierte] |

PUNTUACIÓN TOTAL (suma, invirtiendo los marcados): _____

Guía orientativa: 0–8 Verde | 9–16 Ámbar | 17–30 Rojo (si sale Rojo, pedir apoyo/ajustar demandas/recursos).

Mi semáforo personal hoy: [] Verde [] Ámbar [] Rojo

Señales tempranas que detecto en mí:
