

# La sociedad del cansancio

## Cuestionario de autoexploración sobre autoexigencia, rendimiento y derecho a parar

Ricardo Bravo de Medina Hernández, Doctor en Psicología Clínica y de la Personalidad, Especialista en Psicología Clínica y Director del centro Bravo de Medina y Zabala. Psicología Clínica y Psicoterapia

Este cuestionario ayuda a observar hasta qué punto la lógica del rendimiento se ha infiltrado en la vida cotidiana. No mide productividad ni valor personal. Señala una tensión concreta: cuando todo se convierte en tarea, incluso descansar puede vivirse como obligación.

Uso orientativo. Este material no es una prueba diagnóstica y no sustituye una evaluación psicológica ni médica. Si el cansancio es intenso, persistente o aparece junto a insomnio, ansiedad elevada, tristeza, ideación autolesiva, consumo problemático de sustancias o deterioro funcional, conviene consultar con un profesional sanitario.

## Instrucciones

Marca una respuesta en cada ítem según lo que te haya ocurrido durante las últimas cuatro semanas. Responde con honestidad, no con la versión de ti que intenta quedar bien ante otro tribunal.

|            |               |              |               |                   |
|------------|---------------|--------------|---------------|-------------------|
| 0<br>Nunca | 1<br>Rara vez | 2<br>A veces | 3<br>A menudo | 4<br>Casi siempre |
|------------|---------------|--------------|---------------|-------------------|

# Cuestionario

| Ítem                                                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>A. Autoexigencia del puedes</b>                                                           |   |   |   |   |   |
| 1. Me digo que debería poder con más cosas de las que realmente puedo sostener.              | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 2. Me cuesta aceptar que estar cansado no significa ser débil.                               | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 3. Cuando no llego a todo, pienso que el problema soy yo.                                    | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 4. Siento que siempre podría mejorar algo de mí.                                             | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| <b>B. Vida como proyecto de optimización</b>                                                 |   |   |   |   |   |
| 5. Convierto casi todo en objetivos: trabajo, cuerpo, sueño, alimentación, ocio o formación. | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 6. Me cuesta hacer algo sin medir si me sirve, me mejora o me aporta algo.                   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 7. Me siento culpable cuando hago actividades sin utilidad aparente.                         | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 8. Planifico tanto mi bienestar que acaba pareciendo otra obligación.                        | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| <b>C. Descanso colonizado</b>                                                                |   |   |   |   |   |
| 9. Intento descansar, pero acabo pensando en lo que debería estar haciendo.                  | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 10. Uso el autocuidado como una forma de exigirme más.                                       | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 11. Si duermo, entreno o medito, siento que debo hacerlo correctamente.                      | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 12. Me cuesta permitir que el descanso sea simple, imperfecto y suficiente.                  | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

## Cuestionario, continuación

| Ítem                                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>D. Tecnoestrés y desconexión</b>                                              |   |   |   |   |   |
| 13. Reviso mensajes, correos o notificaciones aunque no sea urgente.             | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 14. Me cuesta cortar mentalmente con el trabajo o las responsabilidades.         | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 15. Siento que debo estar disponible aunque nadie me lo exija de forma directa.  | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 16. El móvil o las tareas pendientes invaden momentos que deberían ser de pausa. | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| <b>E. Culpa al parar</b>                                                         |   |   |   |   |   |
| 17. Cuando paro, aparece una sensación de culpa.                                 | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 18. Me siento incómodo si no estoy produciendo, aprendiendo o mejorando.         | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 19. Tengo miedo de perder oportunidades si bajo el ritmo.                        | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 20. Necesito justificar el descanso como algo merecido.                          | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| <b>F. Señales de desgaste</b>                                                    |   |   |   |   |   |
| 21. Mi cuerpo me avisa antes de que yo reconozca que estoy agotado.              | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 22. Me noto irritable, apagado o distante por acumulación de exigencia.          | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 23. Me cuesta disfrutar porque estoy pensando en lo siguiente.                   | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |
| 24. Siento que mi vida va más rápido que mi capacidad de habitarla.              | ■ | ■ | ■ | ■ | ■ |

## Cálculo de resultados

Suma los puntos de todos los ítems. Después puedes calcular cada dimensión por separado. Cada dimensión contiene cuatro ítems y puede sumar entre 0 y 16 puntos.

| Dimensión                             | Ítems   | Puntuación |
|---------------------------------------|---------|------------|
| A. Autoexigencia del puedes           | 1 a 4   | ___ / 16   |
| B. Vida como proyecto de optimización | 5 a 8   | ___ / 16   |
| C. Descanso colonizado                | 9 a 12  | ___ / 16   |
| D. Tecnoestrés y desconexión          | 13 a 16 | ___ / 16   |
| E. Culpa al parar                     | 17 a 20 | ___ / 16   |
| F. Señales de desgaste                | 21 a 24 | ___ / 16   |
| Total                                 | 1 a 24  | ___ / 96   |

## Interpretación orientativa

| Puntuación total | Lectura clínica orientativa                                                                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 a 24           | El cansancio parece estar dentro de un margen manejable. Revisa qué hábitos te protegen y mantenlos sin convertirlos en una nueva obligación.                                      |
| 25 a 48          | Aparece una tensión moderada entre cuidado y exigencia. Puede haber zonas de la vida donde el rendimiento empieza a colonizar el descanso.                                         |
| 49 a 72          | Patrón elevado de autoexigencia y dificultad para parar. Conviene revisar ritmos, límites, desconexión y diálogo interno antes de que el cuerpo tenga que hablar más fuerte.       |
| 73 a 96          | Desgaste intenso. Es recomendable valorar el estado psicológico, el sueño, la carga laboral, las condiciones vitales y posibles causas médicas. No lo reduzcas a falta de actitud. |

| Puntuación por dimensión | Significado                                                                                |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0 a 4                    | Presencia baja de esa fuente de desgaste.                                                  |
| 5 a 8                    | Presencia moderada. Observa si aumenta en periodos de presión.                             |
| 9 a 12                   | Presencia alta. Esa dimensión probablemente organiza parte de tu cansancio.                |
| 13 a 16                  | Presencia muy alta. Conviene intervenir en esa zona con límites, apoyo o revisión clínica. |

## Preguntas para trabajar el resultado

|                                                            |       |
|------------------------------------------------------------|-------|
| ¿Qué parte de mi vida se ha convertido en un examen?       | _____ |
| ¿Qué hago para cuidarme que en realidad me agota?          | _____ |
| ¿Qué descanso no necesita ser productivo para tener valor? | _____ |
| ¿Qué actividad puedo dejar imperfecta esta semana?         | _____ |
| ¿Qué sigo intentando demostrar y ante quién?               | _____ |
| ¿Qué señal de mi cuerpo estoy posponiendo escuchar?        | _____ |

# Ejercicio breve: recuperar el derecho a parar

Durante las próximas 72 horas, elige una acción pequeña. No tiene que ser brillante. Tiene que ser realista. Lo importante es entrenar una relación menos punitiva con el descanso.

| Acción                     | Cómo hacerlo                                                                                                                                                              |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pausa sin justificación    | Haz una pausa de 10 minutos sin convertirla en una tarea de rendimiento. No la llares productividad. Llámala pausa.                                                       |
| Una actividad sin utilidad | Realiza algo que no sirva para mejorar tu currículum, tu cuerpo, tu imagen ni tus resultados. Caminar, mirar por la ventana, escuchar música o estar en silencio cuentan. |
| Límite digital mínimo      | Apaga notificaciones durante 30 minutos. Observa qué aparece: alivio, ansiedad, culpa, vacío o miedo a perder algo.                                                       |
| Revisión del debería       | Cuando aparezca la frase debería poder, escribe debajo: qué necesito realmente ahora. Cambia exigencia por información.                                                   |

## Señales de alerta

El cuestionario merece una lectura más cuidadosa si el resultado alto se acompaña de incapacidad para dormir, ansiedad persistente, tristeza intensa, apatía, irritabilidad continua, síntomas físicos sin explicación clara, consumo de sustancias para sostener el ritmo o deterioro en el trabajo, los vínculos o el autocuidado básico.

La idea de fondo es sencilla: no todo descanso debe ganarse. A veces parar no es abandonar la vida, sino volver a habitarla.