

1. Escala de detección temprana del desgaste del terapeuta

Marca de 0 a 3 según frecuencia en las últimas 2–4 semanas:

- 0 = nunca
- 1 = ocasional
- 2 = frecuente
- 3 = casi constante

Presencia y atención

- Me descubro pensando en otras cosas durante la sesión
- Me cuesta sostener atención sostenida sin esfuerzo
- Siento que “llego tarde” a lo que el paciente está diciendo

Regulación emocional

- Me irrito o saturo más fácilmente de lo habitual
- Hay casos que me drenan más de lo que antes lo hacían
- Siento menos margen interno ante lo emocional del otro

Recuperación

- Descanso pero no siento recuperación real
- Paso de una sesión a otra sin sensación de cierre
- Termino el día con “restos” emocionales acumulados



Motivación y sentido

- Siento menos curiosidad clínica
- Trabajo en automático en algunos momentos
- Me cuesta reconectar con el sentido de lo que hago

Interpretación (sin patologizar)

- **0–6 puntos:** sistema regulado
- **7–14 puntos:** señales tempranas de desgaste
- **15–24 puntos:** riesgo alto de desconexión funcional

No es un diagnóstico. Es un **mapa de aviso interno**.



2. Hoja de supervisión personal mensual del terapeuta

(Instrumento de autocuidado clínico y ajuste profesional)

Fecha: _____

Mes evaluado: _____

1. Estado general del sistema interno del profesional

Marca del 0 al 3:

- Presencia en sesión (0-3): ____
- Claridad mental durante el trabajo (0-3): ____
- Capacidad de escucha sin esfuerzo (0-3): ____
- Nivel de saturación al final del día (0-3): ____
- Recuperación entre sesiones (0-3): ____

Lectura rápida:

0-5 = estable | 6-10 = alerta | 11-15 = sobrecarga

Mis anotaciones:



2. Señales observables este mes

Marca las que hayan aparecido:

- ☐ Irritabilidad o menor tolerancia
- ☐ Fatiga que no mejora con descanso
- ☐ Sensación de automatismo en sesión
- ☐ Dificultad para cerrar mentalmente el trabajo
- ☐ Pérdida de curiosidad clínica
- ☐ Evitación de ciertos casos
- ☐ Aumento de rumiación fuera de sesión
- ☐ Sensación de desconexión del sentido profesional

3. Análisis funcional (sin juicio)

Responde brevemente:

- Este mes mi sistema se ha estado regulando principalmente a través de:

- Lo que más ha contribuido a mi desgaste ha sido:

- Lo que más ha protegido mi estabilidad ha sido:



4. Detección de patrón dominante

Marca el que más se ajusta este mes:

- ☐ Agotamiento (sobrecarga / falta de energía)
- ☐ Sobreimplicación (exceso de carga emocional)
- ☐ Desconexión de sentido (automatismo / vacío clínico)
- ☐ Combinación de varios

5. Ajuste necesario (una sola dirección clara)

Este mes, lo más importante que necesito ajustar es:

(Evitar listas largas. Priorizar una acción estructural.)

☐☐☐

6. Microcompromiso operativo (concreto y medible)

A partir de ahora, durante las próximas 2–4 semanas voy a:

Frecuencia o condición: _____

7. Cierre reflexivo

Completa sin pensar demasiado:

- En este momento de mi práctica, lo que más necesito recordar es...



Nota de uso clínico

**Esto no mide qué tipo de profesional eres.
Mide en qué estado estás trabajando.**

Esta hoja no busca optimizar productividad ni rendimiento.

Su función es:

- detectar desviaciones tempranas del estado del terapeuta
- prevenir acumulación silenciosa de desgaste
- sostener coherencia entre presencia, práctica y regulación

