

Burnout Checklist

This Is Not the End. This Is the Beginning.

English and Spanish

“Your answers are information, not failure.
Awareness is the first step toward reset.” 

Español:

“Tus respuestas son información, no un fracaso.
La conciencia es el primer paso hacia el reinicio.”

Krystal Santiago

@KrysSantiago

@KrysSantiagoEspanol

Burnout Checklist

This Is Not the End. This Is the Beginning.

Instructions



How to Use This Burnout Checklist

1. Read each statement carefully.
2. Check the box if the statement feels true for you most days over the past 2–4 weeks.
3. Be honest — this is for your self-awareness, not perfection.
4. Count how many boxes you checked.
5. Use the scoring guide to understand your current burnout level.

Important:

This checklist is not a diagnosis. It is a reflection tool to help you recognize emotional exhaustion, stress patterns, and early burnout signs.

Burnout Checklist

This Is Not the End. This Is the Beginning.



Emotional & Mental Signs

- I feel emotionally exhausted most days
- I feel numb, detached, or disconnected
- I feel overwhelmed by small tasks
- I have trouble concentrating or making decisions
- I feel unmotivated even about things I used to enjoy
- I feel irritable, impatient, or easily frustrated
- I feel like nothing I do is ever “enough”

Physical Signs

- I feel constantly tired, even after rest
- I have frequent headaches, stomach issues, or body aches
- I experience changes in sleep (too much or too little)
- I get sick more often than usual
- My energy crashes by mid-day

Behavioral Signs

- I procrastinate or avoid tasks
- I isolate myself from others
- I overwork and struggle to rest
- I use food, caffeine, scrolling, or alcohol to cope
- I feel guilty when I take breaks

Work & Life Balance

- I bring work stress home regularly
- I feel behind no matter how much I do
- I struggle to set boundaries
- I feel pressure to always be available
- I no longer feel fulfilled by my work

Self-Reflection

- I feel like I'm running on empty
- I feel disconnected from my purpose
- I don't feel supported
- I feel stuck and unsure how to reset
- I feel like I need a break but can't take one

Scoring Guide

- 0–5 checks: Mild stress
- 6–12 checks: Moderate burnout
- 13+ checks: High burnout — emotional reset strongly recommended.

If you checked more than 8 boxes, your nervous system is asking for rest, clarity, and emotional support. Burnout isn't weakness — it's a signal. Your reset starts now.

Lista de Verificación de Sobrecarga “Burnout”

Esto no es tu final; es tu comienzo y principio.

Instrucciones

Cómo Usar Esta Lista de Verificación de Burnout

1. Lee cada afirmación con atención.
2. Marca la casilla si la afirmación se siente verdadera para ti la mayoría de los días en las últimas 2-4 semanas.
3. Sé honesto(a) — esto es para tu autoconciencia, no para ser perfecto(a).
4. Cuenta cuántas casillas marcaste.
5. Usa la guía de resultados para entender tu nivel actual de burnout.

Importante:

Esta lista no es un diagnóstico. Es una herramienta de reflexión para ayudarte a reconocer agotamiento emocional, patrones de estrés y señales tempranas de burnout.

Lista de Verificación de Sobrecarga “Burnout”

Esto no es tu final; es tu comienzo y principio.



Señales Emocionales y Mentales

- Me siento emocionalmente agotado(a) la mayoría de los días
- Me siento vacío(a), desconectado(a) o indiferente
- Me siento abrumado(a) por tareas pequeñas
- Tengo dificultad para concentrarme o tomar decisiones
- Me siento desmotivado(a) incluso con cosas que antes disfrutaba
- Me siento irritable, impaciente o fácilmente frustrado(a)
- Siento que nada de lo que hago es “suficiente”

Señales Físicas

- Me siento cansado(a) constantemente, aun después de descansar
- Tengo dolores frecuentes de cabeza, estómago o cuerpo
- Tengo cambios en el sueño (duermo demasiado o muy poco)
- Me enfermo más seguido de lo normal
- Mi energía se desploma a mitad del día



Señales de Comportamiento

- Procrastino o evito tareas
- Me aílo de los demás
- Trabajo en exceso y me cuesta descansar
- Uso comida, cafeína, redes sociales o alcohol para sobrellevarlo.
- Me siento culpable cuando tomo descansos
- Trabajo y Equilibrio de Vida
- Llevo el estrés del trabajo a casa con frecuencia
- Me siento atrasado(a) no importa cuánto haga
- Me cuesta establecer límites
- Siento presión de estar siempre disponible
- Ya no me siento satisfecho(a) con mi trabajo

Auto-Reflexión

- Siento que estoy funcionando sin energía
- Me siento desconectado(a) de mi propósito
- No me siento apoyado(a)
- Me siento estancado(a) y sin saber cómo reiniciar
- Siento que necesito un descanso pero no puedo tomarlo

Guía de Resultados

- 0–5 marcas: Estrés leve
- 6–12 marcas: Burnout moderado
- 13+ marcas: Burnout alto — se recomienda un reinicio emocional

Si marcaste más de 8 casillas, tu sistema nervioso te está pidiendo descanso, claridad y apoyo emocional. El burnout no es debilidad — es una señal. Tu reinicio empieza ahora.