

DESCANSO

Consciente

CUESTIONARIO

· Gimena Galarraga ·

M+P+C



¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

Instrucciones:

Les comparto un pequeño cuestionario que armé basado en los conceptos de la Dr. Saundra Dalton-Smith. Ella habla de que existen 7 tipos diferente de cansancio y que por ende para poder realmente descansar necesitamos saber cuál nos está afectando en este momento.

Los diferentes tipos de cansancio son:

- **Cansancio Físico**
- **Cansancio Mental**
- **Cansancio Emocional**
- **Cansancio Espiritual**
- **Cansancio Sensorial**
- **Cansancio Social**
- **Cansancio Creativo**

Nota importante: Si el cansancio afecta profundamente tu calidad de vida y bienestar, o si sientes que no logras recuperarte a pesar de los descansos, te recomiendo que busques el apoyo de un profesional de la salud. Este cuestionario no reemplaza el consejo o tratamiento profesional en caso de que el cansancio esté relacionado con problemas de salud.

CUESTIONARIO

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

RESPONDE **SÍ** O **NO** A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR LAS ÁREAS EN LAS QUE MÁS NECESITAS DESCANSAR. SI NO ESTÁS SEGURO O SI LA RESPUESTA ES MÁS O MENOS FIJATE CUAL TIENE MÁS PESO, EL SI O EL NO.

1. CANSANCIO FÍSICO

01	¿Te cuesta conciliar el sueño, incluso cuando estás muy cansado físicamente?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

02	¿Sentís que tu cuerpo está constantemente en tensión, incluso en momentos de descanso?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

03	¿Te falta motivación para hacer ejercicio o mover tu cuerpo, a pesar de que sabés que te beneficiaría?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

04	¿Te despiertas durante la noche sintiendo que no podés encontrar una postura cómoda para descansar?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------------	--------------------------------

05	¿Notás que te cuesta mucho más recuperarte después de realizar actividad física que antes?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

06	¿Tu energía fluctúa a lo largo del día, sintiendo picos de fatiga en horarios específicos?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

2. CANSANCIO MENTAL

O1	¿Te cuesta tomar decisiones simples, como qué comer o qué ponerte, porque sentís que tu mente está sobrecargada?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O2	¿Te sorprendés perdiendo el hilo de tus propios pensamientos o conversaciones?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O3	¿Te resulta difícil mantener la calma cuando las cosas no salen como esperabas, porque te sentís mentalmente saturado?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O4	¿Te ves procrastinando tareas porque te sentís incapaz de enfocarte lo suficiente para completarlas?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O5	¿Te sentís desorganizado o como si tu mente estuviera siempre “en modo multitarea”?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O6	¿Tu capacidad de concentración disminuye notablemente cuando trabajás por más de una hora seguida?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

3. CANSANCIO EMOCIONAL

01	¿Sentís que estás al borde de una crisis emocional o de llorar sin motivo aparente?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------------	--------------------------------

02	¿Tenés la sensación de que las pequeñas molestias se vuelven gigantescas porque estás emocionalmente agotado?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	---	--------------------------------	--------------------------------

03	¿Notás que te cuesta disfrutar momentos que antes te daban alegría o satisfacción?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

04	¿Tenés miedo de mostrar tu vulnerabilidad porque sentís que no podrías lidiar con una reacción negativa?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

05	¿Te encontrás distanciándote de personas importantes en tu vida porque sentís que no tenés energía emocional para ellos?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

06	¿Te irritás fácilmente o sentís que tu tolerancia a situaciones emocionales difíciles es baja?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
----	--	--------------------------------	--------------------------------

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

4. CANSANCIO SENSORIAL

O1	¿Notás que te agobian las luces brillantes, los ruidos fuertes o el contacto físico con demasiada gente?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O2	¿Te cuesta desconectar del uso de dispositivos electrónicos, aunque sentís que te sobrecargan?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O3	¿Te sentís agotado después de un largo día de exposición a pantallas (celular, computadora, televisión)?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O4	¿Los olores intensos o las multitudes te causan incomodidad o fatiga?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O5	¿Te sentís aliviado cuando encontrás un espacio tranquilo, lejos del ruido y la estimulación sensorial?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O6	¿Sentís la necesidad de escapar o aislarte después de eventos llenos de estímulos (conciertos, fiestas, centros comerciales)?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

5. CANSANCIO SOCIAL

01	¿Preferís pasar tiempo a solas, incluso con personas cercanas, porque te sentís drenado emocionalmente?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
02	¿Te encontrás evitando llamadas o mensajes de personas porque no tenés energía para interactuar?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
03	¿Sentís que tenés que ponerte una “máscara” para relacionarte socialmente, lo que te deja aún más agotado?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
04	¿Te sentís culpable por no estar disponible para tus amigos o familiares como te gustaría?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
05	¿Notás que las conversaciones superficiales te resultan agotadoras, pero no tenés ganas de profundizar en temas importantes?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
06	¿Te cuesta recargar energías luego de pasar tiempo en eventos sociales, incluso cuando te divertís?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

6. CANSANCIO ESPIRITUAL

O1	¿Sentís que estás buscando un propósito o significado más profundo en tu vida, pero no lo encontrás?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O2	¿Te preguntás si lo que hacés cada día realmente contribuye a tu bienestar y al de los demás?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O3	¿Te cuesta encontrar una conexión con algo más grande, ya sea espiritual, filosófico o relacionado con tu propósito en la vida?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O4	¿Te sentís desconectado de tus valores o de la forma en que solías ver el mundo?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O5	¿Te encontrás cuestionando el sentido de las cosas que antes te parecían claras?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O6	¿Te sentís espiritualmente estancado o desconectado, aunque busqués momentos de calma o meditación?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

¿QUÉ TIPO DE CANSANCIO PREDOMINA EN TU VIDA?

7. CANSANCIO CREATIVO

O1	¿Te cuesta generar ideas nuevas o soluciones creativas en áreas que solían fluir con facilidad?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O2	¿Sentís que tu creatividad está bloqueada o apagada, incluso cuando tratás de activarla?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O3	¿Notás que proyectos creativos que antes te emocionaban ahora te parecen una carga?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O4	¿Te encontrás dudando de tu capacidad para crear o innovar en tu trabajo o pasatiempos?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O5	¿Sentís que estás constantemente en un estado de “consumo” (viendo, leyendo, escuchando), pero no de creación?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
O6	¿Notás que evitás actividades creativas porque sentís que “no tenés nada que aportar” o “ya no sos bueno en eso”?	SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Interpretación de Resultados

De 0 a 2 respuestas afirmativas en una categoría: Estás manejando bien tu descanso en esta área.

De 3 a 4 respuestas afirmativas: Es probable que necesites revisar y mejorar tu descanso en esta área.

De 5 a 6 respuestas afirmativas: Este tipo de cansancio está afectando seriamente tu bienestar. Te recomendamos priorizar los descansos específicos para esta área.

Sobre mí



Soy Gime, psicóloga de profesión y eterna aprendiz. Mi pasión por el bienestar integral me ha llevado a especializarme en mindfulness, compasión y creatividad como caminos hacia la salud emocional. A lo largo de mi carrera, me he dedicado a crear espacios seguros y enriquecedores donde las personas puedan explorar su propio bienestar de manera genuina y práctica. Actualmente, acompaño a mis pacientes tanto de manera presencial, en Córdoba, Argentina, como en sesiones online, adaptando el proceso a cada persona y sus necesidades. Desde los primeros años de mi profesión, me interesé en la salud mental preventiva, trabajando en proyectos de embarazo y puericultura. Hoy, además de mi trabajo individual, también ofrezco cursos y talleres para expandir este enfoque de bienestar.

Gime 

