

CHECKLIST PARA SABER SI ALGUIEN DE TU EQUIPO ESTÁ LLEGANDO A SU LÍMITE

*Señales de alerta en colaboradores
(marca las que hayas notado)*

ENERGÍA FÍSICA

- ☐ FATIGA CONSTANTE O SOMNOLENCIA VISIBLE
- ☐ QUEJAS FRECUENTES DE DOLOR DE CABEZA, TENSIÓN MUSCULAR O INSOMNIO
- ☐ APARIENCIA DE AGOTAMIENTO (OJERAS, POSTURA ENCORVADA)

ESTADO EMOCIONAL

- ☐ IRRITABILIDAD, IMPACIENCIA O APATÍA
- ☐ DISTANCIAMIENTO EMOCIONAL ("ME DA IGUAL", "YA NO ME IMPORTA")
- ☐ SENSACIÓN DE ESTAR "EN PILOTO AUTOMÁTICO"

CONDUCTA LABORAL

- ☐ TAREAS QUE ANTES HACÍA RÁPIDO AHORA TOMAN EL DOBLE
- ☐ OLVIDOS, ERRORES POR DESCUIDO, PROCRASTINACIÓN
- ☐ LLEGADAS TARDE O NECESIDAD DE EXTENSAS HORAS EXTRA

INTERACCIÓN SOCIAL

- ☐ EVITA REUNIONES, CÁMARAS APAGADAS, MENOR PARTICIPACIÓN
- ☐ AISLAMIENTO O SILENCIO INUSUAL EN CANALES DE EQUIPO
- ☐ HUMOR SARCÁSTICO CONSTANTE O CINISMO

LENGUAJE Y SEÑALES VERBALES

- ☐ "YA NO PUEDO", "SOLO QUIERO QUE SEA VIERNES"
- ☐ "ESTOY QUEMADO(A)", "NO ME ALCANZA", "NO VEO LA SALIDA"
- ☐ QUEJAS SOBRE CARGA, PRESIÓN O FALTA DE CONTROL

INTERPRETACIÓN RÁPIDA: SI MARCAS **2 O MÁS** EN VARIAS CATEGORÍAS,
ACTÚA PRONTO CON UN ACERCAMIENTO EMPÁTICO.

MINI-PROTOCOLO DE APOYO PARA RRHH (SIN PRESUPUESTO)

1. **ACERCA CON EMPATÍA (NO CON JUICIO).** "ÚLTIMAMENTE TE NOTO MÁS CANSADO(A)... ¿CÓMO TE SIENTES?"
2. **AJUSTA CARGA Y PRIORIDADES.** REDUCE URGENCIAS SIN SENTIDO.
3. **PROMUEVE PAUSAS REALES.** AUTORIZACIÓN EXPLÍCITA PARA MICRO-PAUSAS Y BLOQUES "SIN REUNIONES".
4. **OFRECE RECURSOS SIMPLES.** COMPARTE ESTE CHECKLIST Y MATERIALES DEL BLOG.
5. **DA SEGUIMIENTO BREVE (1-2 SEMANAS).** RECONOCE AVANCES Y AJUSTA DE NUEVO.

ESTE RECURSO ES 100% ANÓNIMO Y VOLUNTARIO. PUEDES DIFUNDIRLO LIBREMENTE A TU EQUIPO

WWW.MASALLADELESTRESLABORAL.COM/