

CHECKLIST 10 SEÑALES DE DESGASTE SILENCIOSO EN TU EQUIPO

Identifica a tiempo los síntomas que afectan el clima, la productividad y la retención de talento.

INTRODUCCIÓN

¿CÓMO USAR ESTE CHECKLIST?

Este no es un test científico, sino una herramienta de observación práctica.

Está diseñado para:

- ✓ Directores de RRHH que quieren anticiparse a problemas de clima
- ✓ Gerentes que sienten que algo no funciona pero no saben qué
- ✓ Equipos de People & Culture que necesitan datos para justificar intervenciones

INSTRUCCIONES:

1. Responde con honestidad para cada señal
 2. Marca "SÍ" si la observas con frecuencia en tu equipo (al menos una vez por semana)
 3. Marca "A VECES" si ocurre esporádicamente (menos de una vez al mes)
 4. Marca "NO" si no la reconoces o es excepcional
- Al finalizar, suma tus respuestas y revisa la guía de interpretación.

TIEMPO ESTIMADO: 5-7 minutos

LAS 10 SEÑALES

SEÑAL #1: Reuniones donde nadie habla

¿Observas esto en tu equipo?

En las reuniones, las mismas personas hablan siempre. El resto permanece en silencio. Cuando preguntas "¿alguna duda?", solo recibes silencio o miradas.

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

El silencio no es acuerdo. Puede ser agotamiento, miedo, desmotivación. Equipos saludables debaten, preguntan, discrepan constructivamente.

SEÑAL #2: Errores "tontos" que se repiten

¿Observas esto en tu equipo?

Notas errores en tareas que el equipo domina: fechas equivocadas, cálculos mal hechos, instrucciones mal interpretadas. Cosas que "no deberían pasar".

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

No es falta de capacidad. Es falta de foco por fatiga mental acumulada. La mente fatigada comete errores que una mente descansada no cometería.

LAS 10 SEÑALES

SEÑAL #3: Ausencias estratégicas

¿Observas esto en tu equipo?

Notas más ausencias los lunes, viernes o días post-feriado. Licencias médicas que parecen coincidir con momentos de alta presión. Gente que "se enferma" justo cuando más se la necesita.

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

El cuerpo "enferma" cuando la mente ya no puede más. Es una señal de que el equipo está al límite.

SEÑAL #4: Conflictos por cosas pequeñas

¿Observas esto en tu equipo?

Discusiones por temas menores: quién usó la última taza, un correo mal redactado, un archivo mal nombrado. Reacciones desproporcionadas a situaciones cotidianas.

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

Cuando la energía está baja, cualquier chispa enciende un incendio. Los conflictos pequeños son síntomas de fatiga acumulada.

LAS 10 SEÑALES

SEÑAL #5: Cumplir sin compromiso

¿Observas esto en tu equipo?

El equipo hace lo justo, entrega lo mínimo, no propone mejoras. Están, pero no están.

Hacen su trabajo, pero sin pasión, sin iniciativa, sin "ganas".

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

Es la "renuncia silenciosa" en acción. Personas que no se van físicamente, pero ya se fueron emocionalmente.

SEÑAL #6: Llegadas tarde recurrentes

¿Observas esto en tu equipo?

Colaboradores que llegan sistemáticamente 5-10 minutos tarde. Reuniones que empiezan tarde porque "siempre falta alguien". Dificultad para empezar el día con energía.

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

La puntualidad es un indicador de compromiso y energía. Cuando la gente llega tarde sistemáticamente, algo en su motivación o energía está fallando.

LAS 10 SEÑALES

SEÑAL #7: Miradas fijas en la pantalla

¿Observas esto en tu equipo?

En reuniones virtuales, cámaras apagadas o miradas perdidas. En la oficina, gente que no levanta la vista de la pantalla ni para saludar. Ausencia de conversaciones informales.

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

La conexión humana se construye en los pequeños momentos. Cuando esos momentos desaparecen, la confianza y el sentido de equipo también lo hacen.

SEÑAL #8: Clima de "urgencia permanente"

¿Observas esto en tu equipo?

Todo es urgente. Siempre hay una crisis que atender. El equipo vive apagando incendios en lugar de construir. La sensación es que "nunca alcanza el tiempo".

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

La urgencia permanente mata la creatividad, la planificación y el bienestar. Equipos en modo "crisis" constante se agotan y pierden visión de largo plazo.

LAS 10 SEÑALES

SEÑAL #9: Baja participación en iniciativas de bienestar

¿Observas esto en tu equipo?

Ofreces talleres, pausas activas, actividades de team building... y la participación es baja. La gente dice "no tengo tiempo" o simplemente no se inscribe.

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

Cuando el equipo está tan desgastado que ni siquiera tiene energía para las actividades diseñadas para ayudarlos, el problema es profundo.

SEÑAL #10: Feedback de clima que no mejora

¿Observas esto en tu equipo?

Las encuestas de clima muestran los mismos problemas año tras año. Hacen acciones, pero los números no mejoran. El equipo percibe que "nada cambia".

- SÍ**
- A VECES**
- NO**

Por qué importa:

Es la señal de que las intervenciones son superficiales. Se tratan síntomas, no causas. La cultura no mejora porque no se aborda en profundidad.

CÓMO INTERPRETAR TU PUNTAJE

SUMA TUS RESPUESTAS

Total de SÍ: _____

Total de A VECES: _____

Total de NO: _____

GUÍA DE INTERPRETACIÓN:

● 7-10 "SÍ": ALERTA ROJA

Tu equipo muestra señales claras de desgaste profundo. La situación requiere intervención inmediata para evitar crisis de rotación, burnout o conflictos mayores. Recomendamos un diagnóstico estratégico completo en los próximos 30 días.

● 4-6 "SÍ": ATENCIÓN NECESARIA

Hay señales preocupantes que, si no se abordan, escalarán. El equipo está mostrando síntomas de desgaste que requieren acciones concretas. Recomendamos un diagnóstico estratégico completo en los próximos 60 días.

● 0-3 "SÍ": VIGILANCIA SALUDABLE

Tu equipo parece estar en buen estado general, pero ninguna organización es inmune al desgaste. Te recomendamos mantener la observación activa y considerar acciones preventivas como pausas regulares o talleres de fortalecimiento.

[Espacio para notas:]

CÓMO INTERPRETAR TU PUNTAJE

Si identificaste señales de alerta, no te preocupes. Es el primer paso para actuar.

EN AHORA WELLNESS PODEMOS AYUDARTE:

- ◆ **Diagnóstico Estratégico Cultural**. Identificamos las causas raíz de tu desgaste organizacional y te entregamos una hoja de ruta priorizada.
- ◆ **Programa de Recarga Energética**. Instalamos hábitos de pausas diarias que recuperan energía y foco en tu equipo.
- ◆ **Talleres Estratégicos**. Intervenciones específicas para comunicación, liderazgo, estrés o trabajo en equipo.
- ◆ **Combo Bienestar 360**. La combinación perfecta taller + pausas para aprendizaje y práctica diaria.

¿QUIERES HABLAR CON NOSOTROS?

Agenda una conversación de diagnóstico gratuita de 30 minutos (sin compromiso): [[Enlace a Calendly](#)]

O escribenos directamente a: info@ahorawellness.com.ar

“EL MOMENTO EN QUE
DECIDES ACTUAR ES EL
MOMENTO EN QUE TODO
CAMBIA”

Ralph Marston

AHORA
wellness