

CHECKLIST ESTADO DE LA ENERGÍA OPERATIVA

Diagnóstico rápido de fatiga y rendimiento
sostenible para equipos

AHORA
wellness

INTRODUCCIÓN

¿Por qué este checklist?

La fatiga no es solo cansancio: es una variable de negocio que afecta calidad, seguridad, productividad y clima laboral. Este checklist te ayuda a detectar señales tempranas de desgaste en tu equipo y a identificar oportunidades concretas para mejorar la energía colectiva.

Tiempo estimado: 5 minutos.

Modo de uso: Responde pensando en un equipo, turno o área específica durante las últimas 2 a 4 semanas.

CHECKLIST DE PAUSAS

Asigna un puntaje del 1 al 4 a cada afirmación. Siendo: 1 (Nunca o casi nunca), 2 (Algunas veces), 3 (Frecuentemente), 4 (Siempre o casi siempre)

- 1- Al comenzar la jornada, el equipo muestra energía y disposición para las tareas críticas.
- 2- Se realizan pausas breves (3-5 minutos) de manera intencional durante la jornada, especialmente en momentos de alta demanda.
- 3- Los errores o incidentes se concentran en las últimas horas del turno o después de períodos prolongados sin descanso. (Invertir puntuación: 1=4, 2=3, 3=2, 4=1)
- 4- El equipo logra mantener la atención en tareas repetitivas sin distracciones frecuentes.
- 5- Existe espacio para que los miembros del equipo expresen su nivel de cansancio sin temor a ser juzgados.
- 6- Los líderes modelan hábitos de recuperación (hacen pausas, respetan horarios, evitan mensajes fuera de horario).
- 7- Al finalizar la jornada, el equipo tiene energía para su vida personal (no llegan agotados extremadamente).
- 8- Las relaciones interpersonales son colaborativas, con baja fricción o reactividad.
- 9- Existe claridad sobre los momentos críticos del día y se planifican micro pausas antes o después de esos picos.
- 10- El equipo percibe que la organización prioriza su bienestar por encima de la productividad a corto plazo.

CÓMO INTERPRETAR TU PUNTAJE

1. Suma los puntajes de las preguntas 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.
2. Para la pregunta 3, usa la puntuación invertida:
 - Si marcaste 1 → suma 4
 - Si marcaste 2 → suma 3
 - Si marcaste 3 → suma 2
 - Si marcaste 4 → suma 1
3. Suma todos los puntos para obtener tu puntaje total.

Significado de tus resultados

40 - 36 Energía saludable

Tu equipo opera con buenos niveles de energía y recuperación. Estás en camino a una cultura de alto rendimiento sostenible.

35 - 28 Energía en alerta

Aparecen algunas señales de desgaste. Con acciones focalizadas puedes evitar que se conviertan en problemas crónicos.

27 - 20 Fatiga moderada

El rendimiento y el clima están en riesgo. Se requiere una intervención estructurada para recuperar la energía del equipo.

Menos de 20 Fatiga crítica

La fatiga está afectando resultados, seguridad y relaciones. Necesitas un diagnóstico profundo y medidas inmediatas.

CÓMO INTERPRETAR TU PUNTAJE

Si tu puntaje está entre 40 y 36

- ✓ Mantén las buenas prácticas y compártelas con otros equipos.
- ✓ Identifica a un "embajador de energía" que modele y promueva las pausas.
- ✓ Programa una reunión mensual para revisar cómo se siente el equipo y ajustar lo necesario.

Si tu puntaje está entre 35 y 28

- ✓ Implementa 3 micropausas diarias de 3 minutos en momentos críticos (por ejemplo, después del almuerzo y a media tarde).
- ✓ Forma a los líderes para que ellos mismos hagan las pausas y las legitimen.
- ✓ Mide durante dos semanas si disminuyen los errores o la fricción.

Si tu puntaje está entre 27 y 20

- ✓ Agenda una reunión de equipo para hablar abiertamente de la carga y el cansancio.
- ✓ Diseña un horario de pausas obligatorias (no negociables) sincronizadas con los picos de demanda.
- ✓ Establece un sistema de apoyo entre compañeros para cubrirse durante los descansos breves.
- ✓ Contactanos para una asesoría rápida.

Si tu puntaje es menor a 20

- ✓ Activa una revisión de seguridad si hay tareas de riesgo asociadas.
- ✓ Realiza un diagnóstico de pausas más profundo con observación en terreno.
- ✓ Considera reducir la carga o redistribuir tareas mientras se implementan medidas de recuperación.
- ✓ Agenda sin demora un Diagnóstico Estratégico Cultural gratuito con nuestro equipo.

Recomendación:

Si quieres analizar tus resultados con un experto, te invitamos a una sesión de diagnóstico de 30 minutos para conocer las necesidades de tus equipos. Escríbinos a info@ahorawellness.com.ar para agendar tu sesión.

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

Ralph Marston

AHORA
wellness