



Guía de desconexión para líderes **VIVE MÁS**



Estas son algunas preguntas que puedes hacerle a tu equipo **para saber cuándo necesitan desconectarse:**



1.



¿Cómo te sientes últimamente en relación con el trabajo?

2.



Has notado **cambios en tu nivel de energía o motivación?**

3.



¿Has experimentado **dificultades para concentrarte o mantener la atención** en tus tareas?

4.



¿Te has sentido más **irritable o sensible en el trabajo?**

5.



¿Últimamente **has dormido menos?**

6.



¿Has tenido **dificultades para equilibrar tu vida personal y laboral?**

7.



¿Crees que has **experimentado síntomas físicos relacionados con estrés o la fatiga?**

8.



¿Sientes que **estás alcanzando tus metas y objetivos en el trabajo?**

9.



¿Te has sentido **emocionalmente agotado o sobrecargado** últimamente?

10.



¿Has tenido **dificultades para desconectarte mentalmente** del trabajo fuera del horario laboral?

Estas preguntas te ayudarán a iniciar una conversación y **a detectar señales de alerta en los miembros de tu equipo.**

Recuerda

que el equilibrio entre la vida personal y laboral **es muy importante.**

ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TUS COLABORADORES SON LA PRIMERA