



DEL AGOTAMIENTO AL ALTO RENDIMIENTO SOSTENIBLE

La herramienta para un
MAYOR
desempeño y bienestar!



Herramienta Ejecutiva

DEL AGOTAMIENTO AL ALTO RENDIMIENTO SOSTENIBLE

El camino práctico para líderes que quieren resultados extraordinarios sin pagar el precio del desgaste.

Iniciemos con un diagnóstico para valorar tu rendimiento actual.

Marca tu respuesta y suma los puntos

(Nunca = 0, A veces = 1, Frecuentemente = 2, Siempre = 3).

Pregunta	Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
1. ¿Sientes que logras resultados pero a costa de tu energía personal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Te cuesta desconectar mentalmente del trabajo incluso en tu tiempo libre?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Tomas decisiones importantes sintiendo fatiga o presión constante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Tu equipo refleja señales de estrés o agotamiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Tu productividad cae después de la mitad del día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Resultados

- **0–4 puntos:** Estás en la zona verde. Mantén hábitos saludables.
- **5–8 puntos:** Precaución. Ajusta tu gestión de energía antes de que se deteriore.
- **9–15 puntos:** Alta probabilidad de agotamiento. Necesitas rediseñar tu forma de trabajar.

Herramienta Ejecutiva DEL AGOTAMIENTO AL ALTO RENDIMIENTO SOSTENIBLE

Las recomendaciones para un rendimiento sostenible.

LAS TRES FASES DEL CAMBIO

1. **Conciencia** → Detecta señales de agotamiento y reconoce patrones poco sostenibles.
2. **Recalibra** → Trabaja en tus hábitos; gestiona tu energía y establece límites claros.
3. **Acelera** con Sostenibilidad → Alcanza grandes resultados con un sistema que preserve tu energía y bienestar.

MICROACCIONES PARA HOY

- **Pausa** estratégica de 3 minutos: 3 veces al día para resetear tu mente.
- **Agenda** en “zonas de alta energía”: tus decisiones críticas.
- **Reduce** reuniones que no tengan propósito claro o que puedas resolver por otro canal.



Recuerda

El verdadero alto rendimiento no es velocidad máxima,
El verdadero rendimiento es velocidad sostenible.

Descubre cómo transformar tu forma de liderar → Accede a recursos y entrenamientos exclusivos para ejecutivos <https://altonivel.hildafainsod.com/services>