



Diagnóstico inicial

Lo que no se mide, no se puede mejorar.

Y no se debe intervenir sin comprender el punto de partida.

Este diagnóstico mide: fragmentación, sobrecarga, claridad comunicativa, protección del foco y calidad del entorno digital.

No es una auditoría técnica. Es una fotografía conductual.

BLOQUE 1: Interrupciones

Día	Nº de interrupciones por hora	Nº de mensajes que necesitan aclaración	Nº de reuniones sin decisión clara
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			

BLOQUE 2: Tiempo de foco

Día	Nº de bloques de trabajo profundo (>45 min)	Horas dedicadas a tareas estratégicas	Horas dedicadas a gestión reactiva
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			

**BLOQUE 3: Comunicación**

Día	% de mensajes que cumplen 4xC	Nº de decisiones documentadas	Nº de hilos de chat >7 mensajes
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			

BLOQUE 4: Entorno

- ¿Existe fuente única de verdad clara? (Sí/No)
- ¿Existen reglas de canal definidas? (Sí/No)
- ¿Existen ventanas sin reuniones? (Sí/No)

BLOQUE 5: Percepción

Día	Nivel de energía al final del día (1-10)	Sensación de control del trabajo (1-10)	Claridad sobre prioridades (1-10)
Día 1			
Día 2			
Día 3			
Día 4			
Día 5			

Consolidación de resultados

Al finalizar la semana:

- Promedio interrupciones/hora
- % decisiones documentadas
- Nº bloques de foco
- Nivel medio de energía