

## H16. Termómetro del estado de ánimo

### ¿Qué es?

Es una herramienta utilizable durante el periodo de retorno al trabajo, para disponer de información diaria sobre el estado de ánimo del equipo.

El objetivo es tener una idea global del estado de ánimo colectivo de los equipos para poder aplicar medidas de apoyo y refuerzo durante la jornada laboral y/o en las reuniones de coordinación.

### Cómo utilizarla

Se puede poner en un tablón o mural, se pueden hacer tarjetas de colores con los emoticonos para insertarlos en un buzón o recipiente, se puede realizar una sencilla aplicación informática para su cumplimentación en línea o se puede adquirir un dispositivo ad hoc.

La herramienta consta de dos preguntas, una referente a la expectativa emocional al inicio de la jornada laboral y la segunda al estado de ánimo al final de la jornada

### Qué hacer después

Los resultados de la primera pregunta ayudan a conocer las necesidades inmediatas que se pueden gestionar a lo largo de la jornada.

Si el 50% de las respuestas está entre los colores rojizos, durante esa jornada se debería realizar alguna acción para identificar qué está pasando realmente y poder ofrecer apoyo en la gestión de personas: ¿qué podemos hacer para que el día sea más confortable?

Los resultados de la segunda pregunta ayudan a conocer eventuales dificultades que se han presentado durante el desarrollo de la actividad y que deben ser analizadas.

Si el 50% de las respuestas está entre los colores rojizos al final de la semana se debería realizar una acción para identificar problemas, recoger necesidades y ofrecer apoyo: en la conversación, durante los paseos, en las reuniones de planificación, evaluación, análisis....

### Al inicio de la jornada

¿Cómo imaginas que será tu jornada laboral hoy?



### Al final de la jornada

¿Qué tal fue tu día?

