

## ¿Cómo está mi energía?



El objetivo de esta actividad es mirarnos y tomar conciencia de cómo estamos administrando nuestra energía ...

Leé las siguientes afirmaciones y marcá las que sean aplicables a tu caso:

### Cuerpo

|  |  |
|--|--|
|  | Habitualmente duermo menos de 7 u 8 horas diarias y a menudo me levanto cansad@.   |
|  | A menudo no tomo el desayuno u opto por alimentos poco nutritivos.   |
|  | No realizo suficiente ejercicio físico (ejercicio cardiovascular al menos 3 veces por semana y de fuerza al menos una vez por semana). |
|  | No realizo descansos con regularidad durante la jornada para renovarme.  |
|  | No almuerzo regularmente o lo hago trabajando o a las corridas.  |

### Mente

|  |  |
|--|--|
|  | Tengo dificultades para concentrarme en una sola cosa y me distraigo fácilmente, sobre todo a causa del celular.       |
|  | Paso mucho tiempo resolviendo crisis en lugar de dedicarme a actividades con valor a largo plazo y mayores beneficios. |
|  | No dedico tiempo suficiente a la reflexión, creación de estrategias y pensamiento creativo.                            |
|  | Trabajo por la noche o los fines de semana.  |
|  | No desconecto el celular durante la noche, los fines de semana o las vacaciones.                                       |

## Emociones

|  |   |
|--|---|
|  | Me siento impaciente, irritad@ o ansios@ en el trabajo con frecuencia, especialmente cuando el trabajo es exigente. |
|  | No dedico tiempo suficiente a mi familia y seres queridos. Cuando estoy con ellos no siempre les presto atención.   |
|  | Dispongo de muy poco tiempo para las actividades que mas me gustan.   |
|  | No suelo detenerme lo suficiente a expresar reconocimiento hacia los demás o disfrutar de mis logros.               |

## Espíritu

|  |  |
|--|--|
|  | No paso suficiente tiempo de mi jornada laboral realizando las actividades que mejor hago y mas me gustan.                         |
|  | Existen brechas importantes entre lo que afirmo que es importante en mi vida y cómo distribuyo mi energía y tiempo en la realidad. |
|  | Mis decisiones de trabajo suelen estar mas determinadas por las exigencias externas que por mis propios objetivos.                 |
|  | No invierto suficiente tiempo y energía en influir en positivamente en los demás o en el mundo.                                    |

# A ver A ver ...



## ¿Cómo está tu energía general?

Sumá el total de afirmaciones marcadas en todas las categorías.

Si el total te dió:

- **0-03:** Excelente. ¡Gestionás muy bien tu energía!
- **04-06:** Bien. Gestionás bien tu energía.
- **07-10:** Regular. ¡Ojo!
- **11-18:** CRISIS de energía

## ¿Qué debe trabajar?

Sumá el total de marcas en cada categoría.

Si te dió:

- 0:** ¡Geni@! Habilidades excelentes de gestión de la energía en esta categoría.
- 1:** Estás gestionando bien la energía en esta categoría.
- 2:** ¡Ojo! ¡Prestate atención en esta categoría!.
- 3:** ¡Doble Ojo! ¡Podés chocar!
- 4-5:** CRISIS de energía

**Fuente: Schwartz, Tony & McCarthy, Catherine. “Gestione la energía, no el tiempo”. Harvard Business Review.**