

¿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.