

TEST DE DIAGNÓSTICO DE **ENERGÍA**

empresas felices 

Impacta positivamente tu bienestar,
tu salud y tu liderazgo;
y logra un mejor desempeño



UNA MANERA INNOVADORA DE ENTENDER EL BIENESTAR Y EL DESEMPEÑO

El mundo ha experimentado cambios drásticos en los últimos años y las exigencias se han multiplicado, pero no se ha modificado la manera en que trabajamos y respondemos a las crecientes demandas.

Y a medida que esto sucede pareciera que tuviéramos que trabajar más horas, con mayor esfuerzo y sin dejar espacio para el descanso y para nosotros mismos... **al paso que arrastramos a nuestra familia y equipo con nosotros!**

Y es porque creemos que cuando tenemos más responsabilidades y tareas por hacer, o cuando se presentan momentos de dificultades, debemos sacrificar el tiempo de nuestros proyectos personales, de nuestra familia y de nuestro autocuidado, para dedicarlo al trabajo.

Hoy sabemos que esta ecuación está siendo cada vez más reevaluada por reconocidos líderes en el mundo, quienes están logrando mejores niveles de desempeño; pero también, mejor salud, bienestar, realización y equilibrio.

Exigirse cada vez más y buscar tener un mejor rendimiento requiere de una nueva forma de autogestionarse; **ya no tratando de cumplir por el método habitual (poner más horas sin descanso)**, que en definitiva tiene un efecto negativo y que genera en nosotros: agotamiento, desconexión, enfermedades asociadas a la salud mental, pérdida de la creatividad, el enfoque y la productividad, entre otros; y que podría llevarnos a no tener el rendimiento y satisfacción esperada.

Los días más largos en el trabajo **ya no funcionan** porque el tiempo es un recurso limitado (finito); pero en cambio, la energía puede expandirse y renovarse constantemente.

Energía es equivalente a "capacidad"

Es evidente la importancia que otorgamos al desarrollo del talento y de nuevos conocimientos y habilidades para lograr un mejor desempeño en la vida y el trabajo; pero poca importancia se le ha dado a la **capacidad que tenemos disponible** para usar dichas habilidades y talento.

Porque cuando alguien se siente **cansado, molesto, irritado, impaciente, frustrado o distraído** (emociones y sensaciones atribuibles a una baja capacidad), no puede poner en práctica sus habilidades a pleno.

En términos prácticos, la energía es la que determina la capacidad que tendremos disponible para ejercer nuestras habilidades en un momento específico; por lo que **al tener más energía podremos hacer más, en menos tiempo**

En la actualidad, los más importantes líderes, deportistas y artistas de alto desempeño han comprendido que su energía es su recurso más valioso y por tanto destinan gran parte de su tiempo y recursos en incrementar sus 4 tipos de energía:

Cuatro Tipos de Energía



¿Por qué es importante el Test de Energía?

El Test de energía permite llegar a un **diagnóstico sencillo, rápido y gráfico** acerca de cuán efectiva está siendo tu gestión de la energía.

En otras palabras, podrás determinar cuáles son aquellas áreas de tu vida y cuáles son los hábitos que están generando impactos positivos o negativos en tu bienestar, tu salud, tu desempeño, tu creatividad y en tu felicidad en general.

Esto por supuesto, te dará claridad y se convertirá en tu hoja de ruta para que implementes acciones efectivas y nuevos hábitos que te conduzcan a superar el estrés y el agotamiento, y lograr mejores estados de rendimiento y bienestar.



Selecciona o escribe una X sobre las opciones que responderías afirmativamente, y al final podrás tener un diagnóstico rápido de tus habilidades de gestión de la energía.

ENERGÍA FÍSICA

1. Regularmente no duermo 7 u 8 horas, y suelo despertar con sensación de cansancio.
2. Frecuentemente no tomo el desayuno o me conformo con un café o con algo rápido antes de iniciar mis labores diarias.
3. No hago suficiente ejercicio (*haciendo relación el ejercicio cardiovascular o entrenamiento de fuerza por lo menos tres veces por semana*).
4. Por lo regular no tomo descansos durante el día, o me detengo a comer algo pero sigo trabajando mientras lo hago, o hay momentos en los que no como en lo absoluto

ENERGÍA MENTAL

1. Tengo dificultad para enfocarme en una cosa a la vez, y me distraigo fácilmente durante el día, especialmente por los e-mails y los chats.
2. Paso mucho tiempo de mi día reaccionando ante las tareas y las demandas de mi trabajo, en vez de enfocarme en reales prioridades y actividades de valor en el largo plazo.
3. No tomo el tiempo requerido para la reflexión, la estrategia y el pensamiento creativo.
4. Por lo general, trabajo en las tardes o los fines de semana y por lo general no tomo vacaciones de los e-mails y de los chats.

ENERGÍA EMOCIONAL

1. Con frecuencia me encuentro sintiéndome estresado (a), impaciente, o ansioso (a) en el trabajo; especialmente cuando el trabajo es muy demandante.
2. No paso el suficiente tiempo de calidad con mi familia o seres queridos, y cuando estoy con ellos realmente no estoy 100% presente.
3. No destino el suficiente tiempo para las actividades que disfruto y me hacen sentir bien.
4. Normalmente no muestro aprecio sincero por las demás personas ni les expreso mi gratitud; o no me siento agradecido por quien soy, por lo que he logrado y por lo que tengo.

ENERGÍA ESPIRITUAL

1. Paso más tiempo en mi trabajo haciendo cosas que no me gustan tanto y para las que siento que no soy tan bueno.
2. Hay un gran vacío, entre lo que digo es importante para mí y con lo que me quiero comprometer, y el tiempo y energía que realmente destino a ello.
3. No logro encontrar fácilmente un sentido y un propósito en lo que hago; y no logro orientar a mis coequiperos o seres queridos a que lo encuentren.
4. No invierto suficiente tiempo en crear "momentos" que generen un impacto positivo y significativo en quienes me rodean.

¿En qué áreas necesitas trabajar?

Escribe el número de afirmaciones que marcaste en cada categoría

- Energía física _____
- Energía mental _____
- Energía emocional _____
- Energía espiritual _____

Guía de puntaje por categoría

- 0: Excelentes habilidades de gestión de la energía
- 1: Fuertes habilidades de gestión de la energía
- 2: Déficits significativos
- 3: Pobres habilidades de gestión energética
- 4: Una crisis energética

¿Cómo está tu energía en general?

Escribe el número de afirmaciones que marcaste **en total:** _____

Guía de puntaje general:

- 0-3: Excelentes habilidades de gestión de la energía
- 4-7: Habilidades de gestión de energía razonables
- 8-11: Gestión energética significativamente deficiente
- 12-16: Una gestión energética completamente en crisis

Algunas recomendaciones para renovar tu energía personal

ENERGÍA FÍSICA



No es secreto que la inadecuada nutrición, no hacer ejercicio, mal sueño y poco descanso disminuyen los niveles básicos de energía de las personas, así como su capacidad de manejar sus emociones y su concentración. No obstante, muchas personas no encuentran formas de practicar consistentemente comportamientos saludables, dadas todas las otras demandas en sus vidas.

- Mejora el sueño acostándote una hora más temprano y reduciendo el consumo de alcohol y tabaco.
- Reduce el estrés haciendo ejercicios cardiovasculares por lo menos tres veces por semana y trabajo de fuerza por lo menos una vez a la semana.
- Come porciones pequeñas de comida y snacks cada tres horas.
- Aprende a reconocer las señales de falta de energía, tales como: fatiga, bostezo, hambre y falta de concentración.
- Toma descansos breves pero regulares, fuera de puesto de trabajo, cada 90-120 minutos de intervalos durante el día.

ENERGÍA EMOCIONAL

Cuando las personas pueden tomar más control de sus emociones, pueden mejorar la calidad de su energía, independientemente de las presiones externas que estén enfrentando.



Para hacer esto, primero deben ser más conscientes de cómo se sienten en varios aspectos durante la jornada laboral y del impacto que estas emociones tienen sobre su eficacia. **La mayoría de las personas se dan cuenta de que tienden a actuar mejor cuando sienten energía positiva.**

- Desactiva emociones negativas (irritabilidad, impaciencia, ansiedad e inseguridad) por medio de ejercicios de respiración profunda abdominal.
- Inyecta energía positiva en usted y los otros, expresando regularmente gratitud en términos específicos y detallados a través de notas, llamadas, e-mails, o conversaciones.
- Mira las situaciones complejas con nuevos ojos. Adopta la mirada inversa para preguntarte, ¿que puede la otra persona en este conflicto decir y podría esta persona estar en lo correcto?, adopta la mirada futurista para preguntarte, ¿cómo miraré esta situación en seis meses?, y adopta la mirada amplia para preguntarte, ¿Cómo puedo aprender y crecer a partir de esta situación?

ENERGÍA MENTAL



Muchas personas ven la multitarea como una necesidad ante todas las demandas de entregar resultados, pero en realidad disminuye la productividad. Las distracciones son costosas: un cambio temporal en la atención de una tarea a otra, deteniéndose para responder un correo electrónico o atender una llamada telefónica, por ejemplo, **aumenta la cantidad de tiempo necesario para terminar la tarea principal tanto como 25%**, un fenómeno conocido como "cambiar el tiempo".

Es mucho más eficiente enfocarse completamente de 90 a 120 minutos, tomar un breve descanso y luego centrarse completamente en la próxima actividad. Nos referimos a estos períodos de trabajo como "sprints ultradianos".

- Destina 15 minutos al inicio de su día para definir sus 3 prioridades más importantes.
- Reduce interrupciones realizando tareas de alta concentración manteniéndote alejado de emails y teléfonos.
- Responde a los correos de voz e emails a horas estipuladas para ello.
- Al final del día, identifica la tarea más desafiante para el próximo día. Cuando llegues a la oficina el próximo día, haz tu prioridad resolver ese desafío.

ENERGÍA ESPIRITUAL



La gente encuentra valor en la energía del espíritu humano cuando su trabajo y actividades cotidianas son consistentes con lo que más valoran y con lo que les da un sentido de significado y propósito. Si el trabajo que están haciendo realmente importa para ellos, normalmente sienten más energía positiva, se concentran mejor y demuestran mayor perseverancia.

Desafortunadamente, muchas personas ni siquiera reconocen el significado y propósito como posibles fuentes de energía.

- Identifica tus actividades de "punto óptimo": aquellas que te dan sentimientos de efectividad y realización. Encuentra la manera de hacer más de estas. Alguien a quien no le gusta una tarea, puede delegarla o pedir apoyo a alguien que ame hacer esta actividad.
- Asigna tiempo y energía a lo que consideres más importante. Por ejemplo, trata de relajarte los últimos 20 minutos de tu viaje a casa, para que puedas conectarte con tu familia una vez que estés en casa.
- Vive tus valores fundamentales. Por ejemplo, si ser respetuoso es importante para ti pero llegas constantemente tarde a las reuniones, practica intencionalmente llegar cinco minutos antes a las reuniones.

Sobre Empresas Felices

En Empresas Felices revolucionamos la manera de desarrollar el Bienestar, el Liderazgo y el Desempeño de las personas, **en solo 20 minutos al día.**

Cada una de nuestras experiencias están diseñadas bajo una metodología innovadora de microentrenamientos, con las temáticas más relevantes, mentores especialistas en cada disciplina y la mejor experiencia de usuario; **que garantiza una transformación duradera en las personas, los equipos y en la cultura de las empresas.**

¿Quieres incrementar tu bienestar, tu liderazgo y tu desempeño; y el de tus colaboradores?

Agenda una reunión con uno de nuestros mentores, nos hará muy felices acompañarte.

Hablar con un mentor

Empresas que confían en nosotros





**Para ser un gran Líder primero
debes ser una gran persona**

empresas felices 

Síguenos en nuestras redes
sociales en las que compartimos
información de valor



www.empresasfelices.com

info@empresasfelices.com