

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

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 impactar positivamente en tu bienestar, tu salud, tu liderazgo y tu desempeño; y el de tus colaboradores?

Agenda una llamada con uno de nuestros mentores, para contarte como lograrlo.

[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