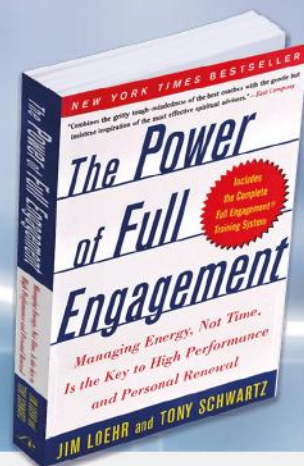


EL SECRETO DE LA **PRODUCTIVIDAD**: ADMINISTRAR TU ENERGÍA

CÓMO DEFINIR TU PROPÓSITO DE VIDA Y VOLVERLO REALIDAD



"El estrés no es un enemigo en nuestras vidas, es la clave para crecer y volvernos fuertes", Loehr & Schwartz

Contenido inspirado en el libro en inglés "The Power of Full Engagement" de Jim Loehr y Tony Schwartz

EXTRACTOS es un esfuerzo educativo para estimular el desarrollo personal. Extraemos la esencia útil de libros en inglés y escribimos en español un extracto de aplicación práctica



EXTRACTOS
www.extractodelibro.com

Este contenido es producto de una interpretación independiente y análisis propio de los editores de EXTRACTOS, respetando las leyes de propiedad intelectual. Cada extracto es una creación original protegida por derechos de autor. Está prohibida la reproducción y distribución abierta de este contenido sin autorización expresa

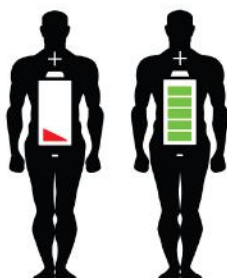
EN ESTE EXTRACTO:

- Conoce los tipos de energía personal
- Cómo administrar mejor mi energía
- Cómo tratar el estrés diario
- Cómo manejar el cambio y definir tu propósito

El ritmo de vida actual es acelerado, por lo que muchos tratan de administrar mejor el tiempo. Muchos sacrifican parte de sus vidas para cumplir con sus responsabilidades

¿CÓMO MANEJAR LA ENERGÍA?

1. Aprende a identificar la energía física, emocional, mental y espiritual
2. Encuentra el equilibrio entre el gasto de energía y la renovación de energía
3. Sobrepasa tus límites para expandir tu resistencia
4. Practica rituales positivos que requieran poco esfuerzo consciente (hábitos)



ENERGÍA FÍSICA

Es el combustible para activar tu capacidad emocional y talentos. Te proporciona atención, vitalidad, concentración, pensamiento creativo, perseverancia y habilidad de manejar emociones

FUENTES DE ENERGÍA FÍSICA



Respiración: Una respiración profunda y rítmica puede calmarte y mantenerte alerta



Comida: Come en cantidades medidas con una frecuencia consistente y bebe suficiente agua



Calidad del sueño: La falta de sueño influye en tu capacidad cardiovascular, fuerza y estado de ánimo



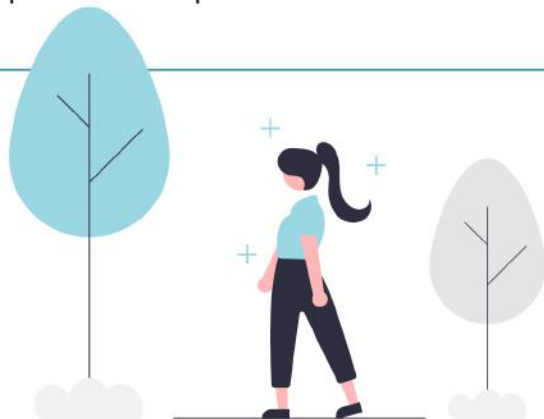
Tiempos de recuperación: La fatiga afecta tus niveles de participación y rendimiento



Aptitud física: Es recomendado ejercitarse de 20 a 30 minutos, al menos tres veces a la semana, para desarrollar fuerza y entrenamiento cardiovascular

En la búsqueda de rendimiento y productividad, salud y felicidad, nada podemos hacer sobre la cantidad de horas al día. Lo que sí podemos manejar es nuestra energía

Dos especialistas en manejo de energía -Jim Loehr y Tony Schwartz- ofrecen el sustento científico y recomendaciones prácticas para que manejemos mejor nuestra energía y la enfoquemos en encontrar un propósito de vida que nos llene



ENERGÍA EMOCIONAL

Las emociones positivas mejoran el desempeño y la capacidad de organización. Las emociones negativas acarrearán ineficiencia y gastan más energía.

Las emociones negativas están asociadas con las hormonas del estrés y te alertan de amenazas y carencias personales. Más tiempo en actividades que disfrutamos conlleva a mejor uso de nuestra energía

La mayor expresión de capacidad emocional es poder expresar un gran rango de emociones. Valora tanto la tenacidad y el autocontrol como también la sensibilidad y la espontaneidad

Tener amistades es una fuente poderosa de energía emocional



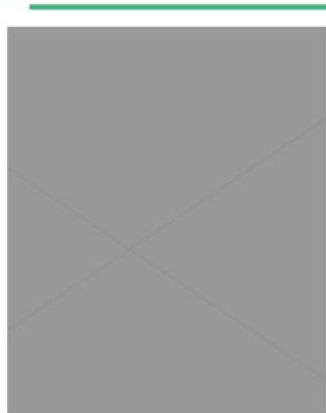
"La energía es el elemento principal para activar el talento y las habilidades"
Jim Loehr y Tony Schwartz

BUSCANDO UNA VIDA PLENA



✗ VIDA INEFICIENTE

- ✗ Manejas tu tiempo
- ✗ Evitas el estrés
- ✗ Planeas tu vida entera
- ✗ Desperdicias tu tiempo libre
- ✗ Cumples reglas de autodisciplina
- ✗ Trabajas por el resultado



✓ VIDA PLENA

- ✓ Manejas tu energía
- ✓ Vences el estrés
- ✓ Vives el día a día
- ✓ Aprovechas tu tiempo libre
- ✓ Trabajas con propósito
- ✓ Cumples con rituales diarios

TORMENTAS EMOCIONALES

Enfrentar retos puede aturdirte o ser una oportunidad de crecimiento personal. Si un suceso frustrante daña tu capacidad de soportar estrés, intenta lo siguiente:

- **Sanar:** Permítete un tiempo para procesar
- **Recuperarte:** Rehabilita tu energía y capacidad de soportar estrés
- **Reintegrarte:** Poco a poco vuelve a enfrentar la realidad

ENERGÍA ESPIRITUAL

Es la motivación de actuar. Es la valentía de vivir conforme a tus valores y convicciones. Esta energía fortalece todas las dimensiones de tu vida y se alimenta de la pasión, el compromiso, la integridad y la honestidad

El equilibrio de la energía espiritual se encuentra entre el compromiso hacia otras personas y el cuidado personal. La energía espiritual se expande al dejar ir tu interés propio y actuar por una causa mayor para dar más significado y valor a tu vida

ENERGÍA MENTAL

Es la capacidad de observar la realidad objetivamente mientras la enfrentas positivamente. Es necesaria para organizar tu vida y concentrarte. Se deriva del pensamiento positivo

Los pensamientos negativos también te indican que debes atender necesidades importantes. El equilibrio que debes buscar consiste en evaluar las situaciones para saber cuándo invertir tu energía mental

Cuando no recuperas tu energía mental, aumentas tus errores de juicio y disminuye tu motivación para nuevos desafíos

HAZTE RESPONSABLE DE TU ENERGÍA

- 1 Enfrenta la realidad. Admite tu comportamiento y hazle frente a los sentimientos negativos, en lugar de dejar que tengan influencia sobre ti
- 2 Envisiona cómo eres. Acepta los aspectos positivos y negativos que van en contra de la imagen mental que tienes de ti mismo
- 3 Dimensiona tu manejo de energía. Cuestiona cuánta energía usas diariamente, sus consecuencias, y cuánta energía inviertes en ti mismo(a)
- 4 No asumas que tu interpretación es la realidad. Es limitado vivir alrededor de una única perspectiva de la realidad sin abrirse a otras perspectivas



"Mientras más tiempo trabajas a lo largo de la noche, te vuelves menos eficiente y más susceptible a cometer errores", Jim Loehr y Tony Schwartz

ADICCIÓN AL ESTRÉS

- Las hormonas del estrés producen adrenalina que te energiza, pero puede ser adictiva si no descansas.
- Si no te recuperas puedes sufrir de hiperactividad, agresividad, impaciencia, irritabilidad, enojo e insensibilidad
- La adicción al trabajo suele ser admirada. Sin embargo, toda adicción tiene sus consecuencias a largo plazo

COSAS QUE DEBES EVITAR

1. Horas de trabajo excesivamente largas
2. Trabajo nocturno que interfiere con tu sueño
3. Falta de vacaciones
4. Trabajos de alta presión constante
5. Continua demanda de trabajo físico y estrés

¿CÓMO CREAR UN CAMBIO EN 3 PASOS

1. Define el propósito: Aclara tus metas personales y profesionales para conseguir inspiración y dirección

2. Enfrenta la realidad. Recopila información personal realizando exámenes físicos, evaluando tu dieta y calculando cómo usas tu energía

3. Toma acción: Diseña un plan para acercarte más a la personas que desees ser en alineación con tus valores y aspiraciones

REGLAS PARA ENCONTRAR TU PROPÓSITO

1. La vida no te dará el significado, tú debes encontrar la fuente de tu motivación
2. Busca un propósito positivo, enfocándote en algo que represente tus valores
3. La base de tu propósito debe ser la motivación intrínseca y tu deseo de evolucionar
4. Tiene que ir más allá de tus deseos personales; idealmente debe servir a los demás
5. Debe implicar invertir tu energía de manera ambiciosa pero realista

RITUALES POSITIVOS

Un ritual se construye en un período de 30 a 60 días. Requiere de precisión, paciencia y disciplina. Enfócate en uno a la vez para poder implementarlo en tu vida

- ▲ Los rituales te permiten manejar tu energía de manera eficiente y regular tus actitudes
- ▲ Son necesarios porque tu voluntad y disciplina están limitadas por tu nivel de energía
- ▲ Nos permiten transformar nuestros valores y prioridades en acciones
- ▲ Mientras más exigente sea el reto, requiere de más rigurosidad



BUENO SABERLO

1. Depender del alcohol, cigarrillos, pastillas o café para relajarte o mantenerte alerta son señal de que tu cuerpo necesita equilibrio
2. Realiza ejercicios intensos en intervalos de 60 segundos o menos para desarrollar tu energía física
3. Desafiar a tu cerebro continuamente evita el deterioro mental

EL RITMO DE LA VIDA

La vida debe ser una oscilación constante entre actividad y descanso. Tienes que encontrar tu ritmo para tener un buen desempeño, mayor rendimiento y mantenerte saludable

Establece descansos a lo largo de tu día para procesar información y distraerte, así podrás renovarte y continuar. No huyas del estrés, pues evitarlo es tan destructivo como el exceso

