



Gestiona bien tu energía

Félix Torán

es doctor en ingeniería, orador y escritor de temas de crecimiento personal.

El tiempo en tus manos (Luciérnaga) es su último libro.

www.felixtoran.es

info@felixtoran.es

Twitter: @FelixToran

Facebook: [http://www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/FelixToran)

FelixToran



Editorial: Ediciones

Luciérnaga.

Páginas: 232.

Precio: 20 € (en papel) y 14,99 € (e-book).

Llegar al final de la jornada con la sensación de no haber sido capaz de cumplir con todo lo esperado no es tan extraño. ¿Verdad que te ha ocurrido más de una vez? Especialmente en las sociedades occidentales, donde vivimos movidos por las prisas y tendemos a convertirnos en adictos al trabajo, las condiciones son las más propensas para que suceda, y la razón principal radica en nuestra dificultad para separar lo importante de lo que no lo es. Si lo logramos, el problema se diluye progresivamente, y llegamos al final del día con una sensación reconfortante, como la que experimentamos cuando sabemos que hemos cumplido quizás con pocas pero importantes cosas. ¿Y es esto suficiente? No. Aunque seas un as en la gestión de tu tiempo y domines el arte de seleccionar lo que es importante, aún no tienes garantizado el éxito. Además de gestionar bien tu tiempo debes gestionar bien tu energía.

CONTROLA LAS PEQUEÑAS FUGAS

Imagina una persona que tiene una agenda centrada en lo importante. ¡Es ideal! En la agenda, la mayor parte del tiempo se emplea en lo que importa, y quizás hay algunas pequeñas tareas que ocupan poco tiempo. Pero imagina que dicha persona emplea la mayor parte de su energía en esas tareas que no son importantes. Entonces, ¿eso quiere decir que le quedará poca energía para lo que sí importa!

Este es un ejemplo extremo de que se puede llegar al final del día habiéndose ocupado de las cosas que son importantes, pero sin que estas avancen notablemente, y teniendo fugas de energía en tareas de menor importancia. En este caso, se llega al final del día con la sensación

de haberse ocupado de lo importante, pero también con la impresión de no haber avanzado lo suficiente. Y peor aún: con sensación de cansancio.

LO MÁS IMPORTANTE PRIMERO

Para evitarlo, es muy importante tener en mente que no se puede gestionar bien el tiempo sin gestionar correctamente nuestra energía, y viceversa. A continuación encontrarás algunos trucos prácticos muy poderosos para mejorar en la gestión de tu energía :

1 Practica la concentración quince minutos cada día. Siéntate con la columna vertebral bien recta. Cierra los ojos y relájate. Concentra tu atención en tu respiración. Concéntrate en el punto de contacto del aire al entrar en tu cuerpo. No busques nada particular ni fuerces tampoco nada. No se trata de respirar de ninguna forma concreta. Simplemente observa las sensaciones en ese punto. Antes o después, tu mente se va a distraer. Tan pronto te des cuenta, devuelve tu atención al punto de concentración.

Este ejercicio te entrena para mantener tu atención en lo que estás haciendo, y no dejarte llevar por las distracciones. Esto se extenderá a tu vida cotidiana, y serás capaz de hacer las cosas con mayor concentración, sin distraerte. Esto tiene un efecto muy positivo, pues se trata de un ejercicio para eliminar las distracciones, que tan caras salen en tiempo y energía.

2 Sé consciente de tu perfil energético.

Hay momentos del día en los que estamos más cansados y otros en los que rebotamos entusiasmo. Esto no es matemático, pero se repite de forma bastante razonable en el día a día. Por ejemplo, hay personas que por la mañana “están a tope” y después de comer se adormecen, y a otras les pasa lo contrario. Cada persona es un

¿CÓMO TE SUELES SENTIR AL FINAL DEL DÍA: PLETÓRICO POR LO QUE HAS SIDO CAPAZ DE HACER O INSATISFECHO POR HABER DEJADO A MEDIAS ASUNTOS IMPORTANTES? SI ES LO SEGUNDO, REvisa tu MANERA DE GESTIONAR EL TIEMPO (PARA PRIORIZAR LO IMPORTANTE) Y TAMBIÉN TU FORMA DE REPARTIR ENERGÍA PARA LAS DISTINTAS LABORES COTIDIANAS

mundo. Lo importante es que seas consciente de tu propio perfil energético. Analiza las franjas del día en las que habitualmente tu entusiasmo es notable, y haz todo lo posible por programar tus tareas más importantes en esos intervalos. De esta forma estarás logrando que tiempo y energía vayan de la mano.

3 Practica ejercicio físico. Muchas personas tienden a verlo como un gasto de energía, pero, por el contrario, se trata de una inversión en vitalidad y energía por lo general. Sin embargo, antes de comenzar la práctica de cualquier ejercicio físico conviene consultarlo con el médico para determinar si existen algún tipo de contraindicación o incluso para que te oriente sobre el tipo de ejercicio que más te conviene.

4 No olvides descansar. Descansar y trabajar van de la mano. Si trabajas bien, descansarás bien. Si descansas bien, trabajarás bien. Cuando estás descansando correctamente, estás contribuyendo a hacer un trabajo todavía mejor. Descansar no solamente hace referencia a dormir; también incluye otras formas de esparcimiento, como escuchar música, salir con la familia, ver cine, etc. Se trata de disfrutar al máximo de las horas de asueto para desconectar del trabajo.

5 Dosifica tu energía. Haz lo posible por repartir adecuadamente la energía entre las diferentes tareas que debas desarrollar durante el día. Asigna más energía cuanto más importante sea una tarea. Si hay varias tareas importantes que atender, reparte tu energía entre ellas. Dentro de lo posible, evita desgastarte con una tarea para después ser incapaz de atender las demás. A veces puede ser mejor cambiar de tarea y volver a atender la tarea en curso un poco más tarde.

6 Comienza por lo más importante. Intenta “atacar” siempre primero la tarea más importante, entre las más importantes. No siempre ocurre pero a menudo esa tarea es la más dura.



De esta forma, si se da la situación de que te dejas tus energías con ello y ya no puedes más, al menos habrás completado la tarea más importante del día.

7 Evita trasnochar innecesariamente. En ocasiones puntuales puede ser la única opción, y no es un problema. Pero si lo conviertes en un hábito, tendrá un impacto negativo en la gestión de tu energía. Es probable que adoptes la tendencia a contar sistemáticamente con el tiempo nocturno y empieces a programar, casi sin darte cuenta, tareas para esas horas. Se termina desarrollando una cierta tendencia a dejar para la noche lo que no hemos sido capaces de terminar durante el día.

Tras varias horas de actividad mental, lo más normal es que finalmente te sientas con la mente demasiado despierta, y esto hará difícil conciliar el sueño y recuperar energía. Si tienes que hacer un esfuerzo nocturno, te invito a considerar otra opción: acostarte antes y levantarte más temprano. No es ninguna fórmula universal, pero a muchas personas les funciona. ¿Por qué no probarlo y ver si va contigo?

+ INFO

<http://tinyurl.com/ETMABC>

ETMABC

<http://tinyurl.com/ETMContra>

ETMContra

<http://felixoran.podomatic.com>

felixoran.podomatic.com