



# Administre su energía y logre mejores resultados en su trabajo

**5 consejos para una constante renovación**

**Por Leena Rinne**

Vicepresidenta, Consultora, FranklinCovey





La mayoría de las personas ambiciosas se preocupan profundamente por su trabajo y quieren desempeñarse al más alto nivel. Por lo tanto, es fácil caer en la trampa común de poner el trabajo y otras obligaciones de la vida en primer lugar, dejando el cuidado personal (cosas que hace por su salud, bienestar y energía) al final de su lista de prioridades. Sin embargo, ese estilo de vida es insostenible; especialmente cuando tiene un trabajo demandante que consume suficiente energía en momentos de estrés o en tiempos de cambio donde necesita adaptarse y continuar entregando resultados.

Entonces, ¿cómo le va en la gestión de sus principales fuentes de energía? Los siguientes consejos lo ayudarán a desarrollar buenos hábitos en áreas donde muchas personas luchan constantemente. Piense en formar estos hábitos como una inversión para ser más feliz y más efectivo tanto en el trabajo como en su vida personal.



**"¿Son Los 7 Hábitos tan relevantes hoy como lo fueron cuando se crearon por primera vez? Absolutamente, son más relevantes que nunca antes. Cuanto mayor sea el cambio y más difíciles sean los desafíos, más relevantes serán los 7 Hábitos. ¿Por qué? Porque se basan en principios de efectividad que perduran".**

**— Stephen R. Covey**

# 1. ¿Está durmiendo lo suficiente?



**En lugar de posponer la alarma y que suene dos veces, configúrela para que suene 20 minutos más tarde.**

Su mente está acelerada, pensando en lo que salió mal hoy o lo que podría salir mal mañana.

¿Lucha por quedarse dormido, se despierta a las 4 a.m. o siente que ya ha vivido un día completo en su cabeza cuando la alarma suena?

Muchos profesionales ocupados luchan para dormir bien y dormir lo suficiente. Pero según el experto en sueño y lugar de trabajo, Els van der Helm, puede hacer ajustes a su rutina nocturna que mejorarán su energía, concentración, juicio y cómo maneja sus emociones en el trabajo.

"Las personas tienen más control del que piensan para cambiar las cosas a su alrededor y mejorar su sueño".

Para hacerlo:

## ✔ **Determine si está durmiendo lo suficiente**

No necesariamente se debe decir "Duermo siete horas por noche, así que estoy bien". Todos tienen un patrón de sueño único e ideal que cambia a lo largo de sus vidas. ¿Se distrae durante las reuniones de la tarde? ¿Tiende a recuperar el sueño durante los fines de semana? Entonces es probable que necesite dormir más. Durante una semana laboral completa, intente establecer una hora de acostarse 30 minutos antes de lo habitual. ¿Se siente alerta todo el día, y no necesita ponerse al día los fines de semana? Si todavía no, siga agregando 30 minutos hasta que lo haga.

✔ **Cree espacio físico entre sus actividades diarias y su recámara.** Mantenga su teléfono fuera de la habitación, o si siente que debe tenerlo, déjelo en modo avión o en silencio mientras duerme, dice Van der Helm. Y para ayudarlo a relajarse, invente un breve ritual previo al sueño que no tiene nada que ver con revisar correos electrónicos o hacer listas de tareas. Por ejemplo, podría leer una historia a sus hijos, cepillarse los dientes y luego acostarse.

✔ **Cuando deba luchar por quedarse dormido, cambie su atención a otra cosa por un tiempo.** Intente distraer su cerebro con música suave, 15 minutos de lectura o una breve meditación. O comience a escribir un diario; anotar los pensamientos que están corriendo por su mente puede ayudarle a liberarlos y no pensar en ellos hasta el día siguiente.

✔ **Deje de presionar el botón de "posponer" por la mañana.** En lugar de posponer la alarma y que suene dos veces cada mañana, mejor configure la alarma para que suene 20 minutos más tarde. Terminará con un sueño más consolidado y de alta calidad. Van der Helm dice que esta es una de las estrategias más efectivas que recomienda en sus talleres para mejorar el sueño.



**“La energía constante  
proviene de un patrón  
constante de auto-  
renovación”**

— Kory Kogon  
*Coautor de Las 5 Elecciones*

## 2. ¿Qué tan bien está lidiando con el estrés emocional de su trabajo?



Reconocer sus emociones puede ser un paso importante para controlarlas.

Descubre en una reunión que los ejecutivos han cancelado su gran iniciativa. Su colega más cercano hace comentarios sobre renunciar. Su gerente lo critica a diario sobre estar fuera del presupuesto.

Los trabajadores pueden experimentar cualquier estado de ánimo, especialmente cuando las emociones están bajo presión. Si no se controla, el estrés laboral también puede afectar negativamente la vida de su hogar. Muchos profesionales de alto rendimiento luchan con la carga emocional que conlleva su trabajo. Si bien no puede cambiar fácilmente qué tan estresante es su trabajo, puede cambiar cómo reacciona ante el estrés.

- Practique aceptar sus emociones y verlas como algo ajeno a su propio sentido.** Al identificar y observar sus propias emociones, puede disminuir la negatividad que experimenta. Intente imaginar que está flotando sobre la habitación y observe su situación. O enumere todas sus preocupaciones en dos columnas denominadas Círculo de Influencia® (cosas que puede controlar) y Círculo de preocupación® (cosas que no puede controlar). Concéntrese en la primera columna y deje pasar las otras cosas.

- Observe y desafíe su pensamiento de "el peor de los casos".** Es fácil quedar atrapado en una espiral de pensamiento negativo que, si se detiene a analizarlo, desafía la lógica. ¿Es la nueva estrategia de su empresa realmente un desastre absoluto, o solo necesita algunos ajustes antes de que pueda ser efectiva? Cuando desafíe su pensamiento original, se sorprenderá de que la mayoría de las veces, las cosas no son tan terribles como creía al principio.

- Adopte rituales que lo ayuden a entrar y salir del modo de trabajo.** Si se despierta estresado por todo lo que hay que hacer, tome un momento consciente para liberar los signos de tensión antes de encender su computadora. Una rutina al final del día, como hacer una lista de tareas para el día siguiente, meditar o escuchar un podcast antes de comenzar a trabajar, puede ayudarlo a liberar su cerebro de la jornada laboral.



**"Los líderes  
alientan a otros a  
tener una vida... al  
tener una"**

**— Sue Dathe-Douglass**

Coauthor, *The Ultimate Competitive Advantage*

### 3. ¿Qué tan fuertes son sus conexiones personales?



Quando conozca a sus colegas como personas, creará relaciones que ayudarán a todos a sentirse más comprometidos.

Muchos profesionales ocupados luchan por tener relaciones personales saludables. Con largas horas y una tendencia a llevar el trabajo a casa (o mantenerlo en casa si está trabajando de forma remota), las relaciones fuera del trabajo pueden fallar o sufrir negligencia.

Pero con solo un poco de atención reflexiva, puede hacer y mantener conexiones que alimenten su compromiso en el trabajo y enriquezca su vida fuera del trabajo.

Por ejemplo:

- ✔ **Conozca a sus colegas como personas.** Cuando aprenda más sobre sus antecedentes, motivaciones profesionales y objetivos tanto en el trabajo como en la vida, construirá relaciones profesionales más sólidas que ayudarán a todos a sentirse más conectados y comprometidos. Comprométase a hacerles algunas preguntas nuevas a algunos de sus colegas esta semana, como sus pasatiempos u objetivos a largo plazo.
- ✔ **Construya una red de pares fuerte.** Debido a su nivel similar en la organización, los pares están en una posición C única para convertirse en confidentes que pueden ayudarlo a lidiar con el cambio de la compañía, manejar el estrés laboral y de la vida (tal vez tengan consejos para enfrentarlo) y pensar en el progreso de su carrera.
- ✔ **Evite que el trabajo infrinja su vida personal.** Si sacrifica pasatiempos y tiempo con amigos y seres queridos en nombre del trabajo, se está preparando para arrepentirse de por vida. Determine establecer límites entre el trabajo y la vida, y asegúrese de desconectarse mentalmente del trabajo lo suficiente como para que el estrés laboral no se extienda por el resto de su vida.





Si sacrifica pasatiempos y tiempo con amigos y seres queridos en nombre del trabajo, se está preparando para arrepentirse de por vida.



## 4. Hace suficiente ejercicio?



**Haga un inventario de sus hábitos de ejercicio y elabore un plan de mejora.**

Con demasiada frecuencia, los aspirantes a líderes sacrifican su propio bienestar en un esfuerzo heroico para hacer mella en sus listas de tareas pendientes: renunciar a un entrenamiento matutino para atender la llamada de un cliente, ahorrar la caminata de 10 minutos para conseguir almorzar, o apilar reuniones consecutivas sin posibilidad de un descanso para caminar.

Este tipo de comportamientos pueden ayudarlo a hacer las cosas a corto plazo. Pero si confía en ellos diariamente para sobrevivir, su cuerpo y cerebro sufrirán. Mantener su cuerpo fuerte y activo le brinda más resistencia para manejar el estrés de su trabajo.

Para asegurarse de que se está moviendo lo suficiente, haga un inventario personal de sus hábitos de ejercicio y elabore un plan para mejorar.

Por ejemplo, podrías planear:

- ✓ Programe un entrenamiento con un amigo o colega como práctica habitual. Esto crea responsabilidad, aumenta la conexión y genera cierto movimiento.
- ✓ Incorpore más ejercicio incidental en su rutina diaria al usar las escaleras en lugar del elevador y caminar durante las llamadas de conferencia.

- ✓ Tome descansos para pararse y moverse cada 60 minutos más o menos.
  - Apague la cámara y levántese y estírese durante sus reuniones virtuales.
  - Programe una llamada en lugar de una reunión virtual para que pueda caminar mientras habla.
  - Programe 1-en-1 para que sean caminatas y conversaciones.
  - Tome descansos cortos para caminar alrededor del edificio, subir algunos escalones o hacer unas pocas flexiones

Comience haciendo un pequeño cambio en su rutina hasta que se convierta en un hábito y observe cómo lo hace sentir. Reclute amigos para que se unan a usted: la investigación sugiere que las personas tienen más éxito al comenzar y aferrarse a nuevos comportamientos cuando tienen un socio responsable.



**"La mayoría de nosotros cree que no tenemos suficiente tiempo para hacer ejercicio. ¡Qué paradigma distorsionado! No tenemos tiempo para no hacerlo".**

— Stephen R. Covey

## 5. ¿Qué tan saludables son tus hábitos alimenticios?



**Coma un desayuno saludable todas las mañanas para aumentar su nivel de energía, estado de ánimo y memoria a corto plazo.**

No empezaste el día con la intención de comer mal; sin embargo, aquí estás. Muchas personas luchan por comer comidas nutritivas durante sus días ocupados.

Pero si puede encontrar maneras de comer de manera más saludable, aunque sea un poco, nutrirá su mente para tomar mejores decisiones y manejar mejor las cosas que lo irritan, tanto en el trabajo como en el hogar.

Por ejemplo:

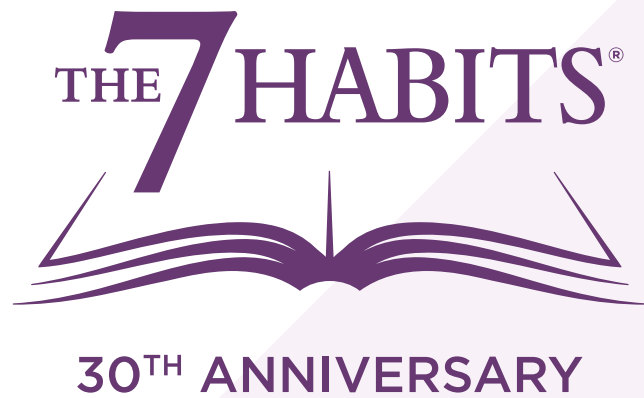
- **Almacene su área de trabajo con bocadillos buenos para usted.** Puede guardar frutas, nueces o barras energéticas en el escritorio, casillero o sala de descanso de su trabajo u oficina en el hogar. Si te tomas la molestia de traerlo y lo tienes justo frente a ti, es menos probable que te comas las alternativas poco saludables.

- **Organice reuniones saludables para el almuerzo.** Si su almuerzo del martes se está poniendo al día con un compañero en persona o mediante una llamada mientras come una ensalada abundante, está obteniendo una conexión de beneficio mutuo y una alimentación saludable, mucho mejor que comer una porción de pizza solo en su escritorio.
- **Establecer rutinas de alimentación post trabajo.** Después del trabajo estará más cansado e irritado que en todo el día. Fuera de la hora, tenga bocadillos saludables, como vegetales pre cortados o un puñado de nueces, listos, no terminará en el fondo de una bolsa de papas fritas. Y planea comer una cena nutritiva tan pronto como sea posible para repostar.



**“ Esta es la inversión más poderosa que podemos hacer en la vida: invertir en nosotros mismos ”.**

**— Stephen R. Covey**



El libro de Stephen R. Covey Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Efectivas ha empoderado e inspirado a los lectores durante 30 años. Sigue siendo un best seller por la sencilla razón de que ignora las tendencias pop y se centra en los principios atemporales de empatía, colaboración, autogestión, resolución de problemas y comunicación.

## El éxito de su organización depende de un fuerte desempeño individual.

No importa cuán competentes sean sus colaboradores, no generarán resultados sostenidos y duraderos a menos que sean capaces de liderarse de manera efectiva; influir, comprometerse y colaborar con otros; y continuamente mejorar y renovar sus capacidades.

Reconocido como la principal solución de desarrollo de liderazgo personal del mundo, Los 7 Hábitos de las Personas Altamente Efectivas® alinea los principios duraderos de efectividad con la tecnología y las prácticas actuales. Al hacer que estos principios formen parte de la cultura compartida de su organización, puede impulsar a todos sus colaboradores hacia su mejor desempeño.

Comparta las ideas de esta guía con los principales líderes de su organización. Nos encantaría ayudarlos a construir una cultura de efectividad óptima en toda su organización.

Para programar una reunión, envíenos un correo electrónico a [infocr@fcla.com](mailto:infocr@fcla.com), o visite [fcla.com](http://fcla.com).

O llámenos al:

**4000-1031**



