

# MI CHEQUEO ENERGÉTICO



FECHA: 13 de abril de 2026 - para comparar sus resultados en unos meses 😊

Su energía es como la batería de su teléfono: ¡es mejor tenerla cargada cuando la necesita!

Existen "cinco baterías" que recargan e impulsan las principales dimensiones de su energía: Física, Mental, Emocional, Espiritual y Social. Las 50 afirmaciones que acaba de evaluar son factores clave (comportamientos, hechos, hábitos y percepciones) que indican cómo usted está cuidando cada batería: en niveles bajo, medio y alto. ¡Los resultados no miden su nivel de energía —ya que este fluctúa constantemente—, sino el nivel de cuidado!

Su Chequeo Energético le ayuda a evaluar cómo alcanzar con mayor facilidad su mejor nivel en las cinco dimensiones. Una rápida definición de sus "baterías":

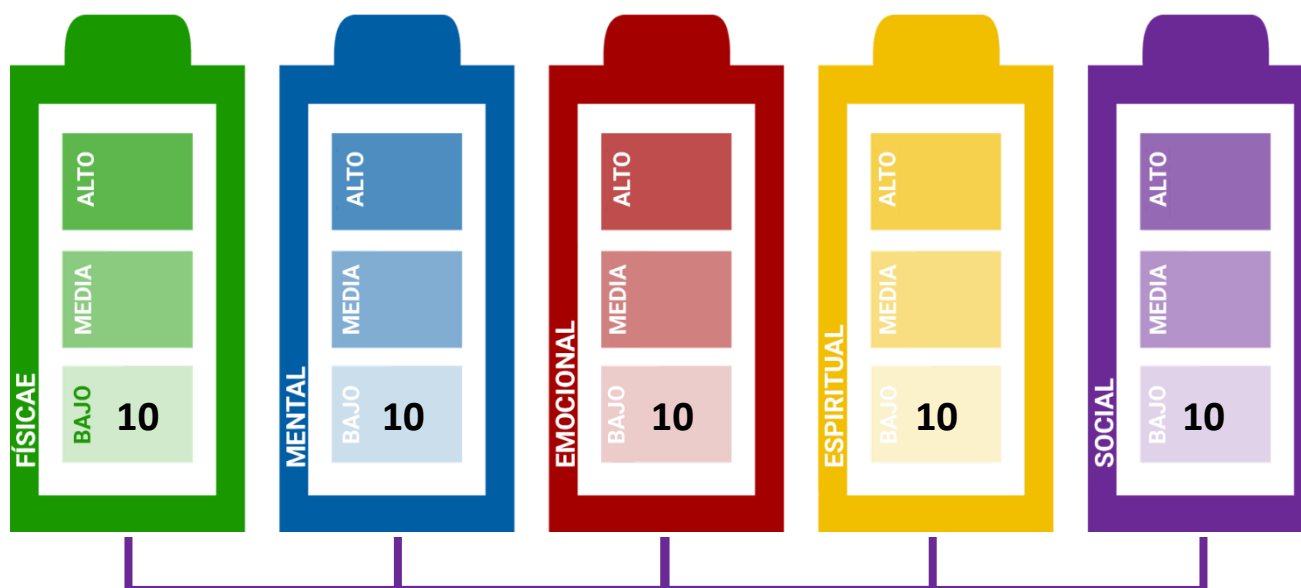
- **FÍSICA:** su salud, resistencia y vitalidad
- **MENTAL:** su claridad, concentración y agilidad intelectual
- **EMOCIONAL:** su resiliencia, creatividad y autorregulación emocional
- **ESPIRITUAL:** sus valores, su motivación y su sentido de propósito
- **SOCIAL:** su contexto: entorno, relaciones y ambiente profesional

## 1. EVALÚE EL PANORAMA GENERAL

Empecemos por ver el panorama general: sus resultados totales. ¿Cuál es su primera impresión? ¿Reconoce algún patrón? ¿Qué le sorprende? ¿Cuál es su batería más estable y cuál es el impacto que tiene? ¿Cuál se agota más rápido?

Recordatorio: las baterías son interdependientes y los 50 factores influyen constantemente en la forma en que usted piensa, se siente y actúa. Estas cinco dimensiones son sólo una metáfora que permite gestionar su energía de forma más efectiva... ¡Usted, con todas sus dinámicas, es mucho más compleja y única!

**CUIDADO BAJO:** 10-30 - **CUIDADO MEDIO:** 31-39 - **CUIDADO ALTO:** 40-50



**BAJO****ALTO**

**Una puntuación baja (inferior a 31, o mucho más baja en comparación con sus otras dimensiones) suele deberse a uno o varios de los siguientes factores:**

- Estás descuidando esa batería.
- Estás enfocando tu energía en las otras dimensiones
- Los eventos de tu vida la están afectando

La mayoría de las veces, puedes hacer algo pero a veces no puedes (por ejemplo, un recién nacido afecta tu sueño, tu equipo no se lleva bien, trabajas en una zona de crisis), y necesitas enfocarte en equilibrarla gracias a las otras.

**Podrías aprovechar mejor esta batería.**

**Una puntuación alta (más de 39, o mucho más alta en comparación con sus otras dimensiones) suele deberse a uno o varios de los siguientes factores:**

- Eres excelente cuidando esta batería
- Concentras la mayor parte de tu energía aquí, quizás en detrimento de las otras baterías
- Los eventos de tu vida te están ayudando a cuidarla

Una puntuación alta podría significar que esta batería es tu mayor fortaleza, tu "base segura," que permanece estable incluso en momentos difíciles.

**Ten cuidado de no sobreutilizarla y sigue aprendiendo cómo aprovechar la energía de las otras baterías.**

## PREGUNTAS PARA EXPLORAR MÁS LEJOS

- ¿Cómo me siento con mis resultados en general?
- ¿Qué aspectos de mi vida ayudan? ¿Qué aspectos de mi vida obstaculizan mis resultados?
- ¿A qué batería presto más atención? ¿Cuál es el impacto a corto plazo? ¿Y a largo plazo?
- ¿A qué batería le presto menos atención? ¿Cuál es el impacto a corto plazo? ¿Y a largo plazo?
- ¿Qué podría desarrollar más? Considere también sus puntuaciones medias y altas... ¡no sólo las bajas!
- ¿Qué puntuaciones bajas puedo cambiar y cuáles debo aceptar, al menos por ahora?

## 2. IDENTIFIQUE SUS FACTORES MÁS RELEVANTES

**Ahora vuelva a los 50 factores—hábitos, comportamientos, hechos y percepciones— e identifique los más relevantes para usted.** Las puntuaciones más bajas suelen reducir su rendimiento y bienestar. Las llamo: "Reductores". Los reductores son como los huecos en un balde, si desea llenarlo... es mejor tapar primero los huecos.

Las puntuaciones más altas suelen mejorar su rendimiento y bienestar. Yo las llamo "Recargadores".  
¿Cuáles son sus Reductores más importantes? ¿Y sus Recargadores más importantes?

Algunos factores son comunes a las 'cinco baterías' porque inciden en múltiples dimensiones. Por lo tanto, las baterías no son iguales en su impacto, ya que un problema físico importante le agotará mucho más que un problema emocional, al menos a corto plazo.



**¡LOS FACTORES SUBRAYADOS TIENEN UN HIPERVÍNCULO A MÁS INFORMACIÓN EN INGLÉS!**

Frecuencia: ① *Casi nunca* ② *Rara vez* ③ *A veces* ④ *Con frecuencia* ⑤ *Casi siempre*

 **FÍSICA-Puntuación total: 10**

**LA CANTIDAD DE SU ENERGÍA**

Quasi error laudantium id et qui ut eius libero autem exercitationem.	1
Incidunt nisi distinctio nihil beatae quis vel aut deserunt eos tenetur.	1
Aspernatur consequuntur soluta sapiente illum voluptas sit harum beatae dolores.	1
Totam aliquam molestiae et aliquam qui rem vel.	1
Molestiae aliquid fugiat est ipsam natus ab magnam.	1
Quos aut non sapiente cupiditate.	1
Quos voluptatem nam dignissimos magni sed id perferendis illum.	1
Sequi ipsa libero velit accusamus ut sunt cumque ducimus.	1
Molestiae optio et cupiditate eveniet nihil.	1
Sit non magnam ut laborum.	1

 **MENTAL -Puntuación total: 10**

**EL FOCO DE SU ENERGÍA**

Optio commodi sed rerum aliquid molestiae.	1
Qui et numquam in asperiores tenetur ut aut.	1
Harum officia delectus aliquid pariatur ullam soluta iste mollitia nulla deserunt.	1
Occaecati ut quo consequatur et et eos est.	1
Est veniam veritatis ipsam temporibus consequatur dolorem ut odio.	1
Veniam quibusdam perferendis possimus sint facilis consequatur labore facere similique.	1
Reprehenderit animi aut quis debitis dolores eos et.	1
Rem dolor maiores velit voluptatem repellendus ducimus sed.	1
Ab assumenda quibusdam laudantium quidem voluptatem perspiciatis.	1
In explicabo facilis voluptatum nam.	1

 **EMOCIONAL-Puntuación total: 10**

**LA CALIDAD DE SU ENERGÍA**

Ipsum alias qui reiciendis exercitationem vel voluptatibus deserunt eius est consequatur.	1
Consequuntur quisquam neque ut est quos maiores sit.	1
Odit aut molestiae est quo omnis voluptatem voluptatibus aspernatur.	1
Occaecati praesentium ratione ea dolorem aut quo animi quaerat.	1
Dolores sed quia laborum omnis voluptas numquam natus suscipit vel distinctio.	1
Ea quaerat ratione quibusdam unde praesentium a.	1
Sed adipisci velit esse non pariatur ut dolores.	1



Modi eos esse et officiis praesentium et et aspernatur quae.	1
Et pariatur molestiae minus voluptatem et quo iusto quos quidem est.	1
Mollitia ipsum quasi molestias iste rerum dolores qui molestiae.	1

### ESPIRITUAL-Puntuación total: 10

#### EL PROPÓSITO DE SU ENERGÍA

Sunt ea consequatur exercitationem iusto nesciunt omnis blanditiis.	1
Voluptas omnis eum explicabo fuga voluptatum sit quam.	1
Iste repudiandae molestiae consequuntur eum et voluptatibus amet tenetur occaecati.	1
Possimus fuga odio in totam dolor nihil vitae odit.	1
Amet sit et alias minus ipsum quod recusandae culpa aut dolores repellendus.	1
Modi voluptas iste distinctio itaque distinctio impedit consectetur eius hic voluptatem.	1
Animi facilis nihil rerum ut voluptatem officia doloremque quia.	1
Dolorem tenetur dolores voluptatem ut et consequatur veritatis.	1
Voluptas nobis nobis doloribus aut dolorem.	1
Sunt ab mollitia libero ut repellat nisi.	1

### SOCIAL-Puntuación total: 10

#### EL CONTEXTO DE SU ENERGÍA

Beatae voluptates laudantium fugit voluptas et vero aut at.	1
Eveniet quibusdam iste incidunt porro nesciunt reiciendis.	1
Repudiandae assumenda veniam in dicta quisquam cumque et et.	1
Non sapiente dolor non qui ut autem mollitia quis maxime similique.	1
Quisquam et et unde ut accusantium.	1
Eius et est id voluptatum eum optio.	1
Ipsa ad nam aut neque non soluta enim iusto ut.	1
Aut qui magnam fuga facilis excepturi rerum molestias dolorem libero corrupti.	1
Voluptas tempora recusandae explicabo ratione libero.	1
Unde similique dicta qui similique ea.	1

## 3. IMPLEMENTAR NUEVOS MINI-HÁBITOS

**Para lograr un cambio sostenible, pruebe el método de los Mini-Hábitos. Elija 1 pequeña acción significativa para usted, que pueda repetir con frecuencia (4-5 veces a la semana) y que pueda hacer aunque esté muy ocupad@ o cansad@.** Por ejemplo: acostarse diez minutos antes, hacer una pausa de dos minutos cada hora, fijarse en un acontecimiento que le levante el ánimo.

Elija una. Sí. Comience con 1 Mini-Hábito que le atraiga. Elija uno fácil y luego pase a las acciones más desafiantes. Concéntrese en dar cada paso con éxito y en avanzar.

Aunque le parezca que un reto mayor tendría un mayor impacto, el cambio sostenible y los nuevos hábitos que perduran, se producen por la acumulación de pequeños pasos. Le sugiero que vuelva a realizar el Chequeo Energético después de unos meses. Le ayudará a notar su progreso.

[Haga clic aquí para acceder a más recursos sobre la gestión de la energía personal y los Mini-Hábitos.](#)



## 4. PRÓXIMOS PASOS PARA MANTENER LOS CAMBIOS

Estos recursos podrían ayudarla con los nuevos hábitos:

1. ¿Le gustaría recibir nuevos consejos prácticos? Únase a mi grupo privado de LinkedIn y reciba una publicación en inglés cada 5-6 semanas en su página. [Manage your Energy - Be your Best & Give your Best.](#)
2. ¿Quieres saber más sobre el modelo de las baterías? [Lee nuestro artículo -en inglés- en la Harvard Business Review.](#)
3. ¿Quieres una plantilla que te ayude a resumir lo que has decidido? [Haga clic aquí.](#)
4. El Energy Check se basa en la nueva edición en inglés de mi libro, escrita con Robert Vilkelis: [Recharge Your Batteries.](#)
5. ¿Tiene alguna pregunta? Contáctame por LinkedIn. [Francesca Giulia Mereu.](#)

***¡Le deseo buena energía y Mini-Hábitos exitosos!***

