

Nombre: \_\_\_\_\_

## Test Energía Personal

Nos focalizamos siempre en cómo gestionar nuestro tiempo, cuando realmente deberíamos focalizarnos en cómo gestionar nuestra energía.

Te invitamos a hacer un test, para conocer cuál es tu estado de energía actual.

Puntúa cada ítem de 0 a 10. Teniendo en cuenta que 1 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo.

ENERGÍA: FÍSICA	Puntuación
1.- No pospongo las visitas al médico.	
2.- Práctico deporte 3 días a la semana.	
3.- Siempre desayuno antes de salir de casa.	
4.- Siento que duermo suficiente.	
5.- No tomo analgésicos, ibuprofeno o protectores gástricos habitualmente.	
6.- Cuando lo necesito, voy a hacerme un masaje.	
7.- Para mí, la alimentación es algo importante, mantengo una dieta equilibrada.	
8.- No tengo ninguna dependencia (tabaco, alcohol u otras sustancias).	
9.- Al final del día, todavía tengo energía.	
10.- Intento superarme en los deportes que practico habitualmente.	
<b>Sumatoria:</b>	
<b>En una escala del 100% Mi energía mental es “<u>SUMA DE REACTIVOS</u>”</b>	

Puntúa cada ítem de 0 a 10. Teniendo en cuenta que 1 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo.

ENERGÍA: EMOCIONAL	Puntuación
1.- Cada semana paso tiempo con las personas que son importantes para mí.	
2.- Tengo amigos cercanos para hablar de mis problemas.	
3.- Me siento valorado en mi trabajo.	
4.- Tengo espacios de soledad cuando los necesito.	
5.- Tengo un grupo de amigos que veo frecuentemente.	
6.- Tengo una buena relación con mis superiores.	
7.- No preciso de imponer mi opinión de forma autoritaria, expongo mis razones.	
8.- Cuando escucho a alguien, me esfuerzo por entenderlo, no estoy pensando mi respuesta.	
9.- Me intereso por entender a los demás, no por exponer mi punto de vista al respecto.	
10.- Cuando atiendo a un cliente, estoy totalmente centrado en qué me cuenta.	
<b>Sumatoria:</b>	
<b>En una escala del 100% Mi energía mental es “<u>SUMA DE REACTIVOS</u>”</b>	

Puntúa cada ítem de 0 a 10. Teniendo en cuenta que 1 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo.

ENERGÍA: MENTAL	Puntuación
1.- Logro que las presiones no me sobrepasen, les doy la importancia adecuada.	
2.- Me es fácil concentrarme en el trabajo.	
3.- Casi nunca me olvido de nada.	
4.- Gestiono mi tiempo muy eficientemente.	
5.- Siempre veo el lado positivo de las cosas.	
6.- Busco innovar y ser creativo en las diferentes tareas que realizo en mi trabajo.	
7.- Practico meditación.	
8.- Tengo retos que me estimulan en mi trabajo.	
9.- Nunca me llevo los problemas a casa.	
10.- Nunca hago dos cosas a la vez.	
<b>Sumatoria:</b>  En una escala del 100% Mi energía mental es <b><u>"SUMA DE REACTIVOS"</u></b>	

Puntúa cada ítem de 0 a 10. Teniendo en cuenta que 1 es totalmente en desacuerdo y 10 totalmente de acuerdo.

ENERGÍA: ESPIRITUAL	Puntuación
1.- Me siento muy comprometido con mi trabajo	
2.- Dedico tiempo a reflexionar sobre mi futuro y mi vida	
3.- Frecuentemente me involucro en causas sociales o actividades sin ánimo de lucro	
4.- Tengo sueños y aspiraciones que guían mi vida	
5.- Dedico tiempo suficiente a aquello que es importante en mi vida	
6.- Hay personas que admiro y me sirven de inspiración	
7.- Siento control de las cosas que suceden en mi vida	
8.- Aprendo de otras maneras de vivir que puedan enriquecer la mía propia	
9.- No llego a todo	
10.- Practico alguna religión o filosofía espiritual que me ayuda en el día a día	
<b>Sumatoria:</b>  En una escala del 100% Mi energía mental es <b><u>"SUMA DE REACTIVOS"</u></b>	