

Auditoría breve de tus demandas diarias.



Vivir la Acción · Ficha de Reflexión



Utiliza esta guía para identificar qué factores están drenando tu energía. Marca aquellos que reconozcas en tu rutina actual.

Área 1 Demandas cognitivas (carga mental).

- ☐ ¿Siento que pasé gran parte del día tomando decisiones, incluso sobre temas triviales?
- ☐ ¿Me cuesta mantener la concentración en una sola tarea sin sentirme saturado?
- ☐ ¿Manejo un volumen de información que me obliga a procesar datos constantemente?



Área 2 Demandas emocionales (gestión interna).

- ☐ ¿He tenido que mediar en conflictos o gestionar las emociones de los demás recientemente?
- ☐ ¿Siento que debo frenar mis impulsos o reacciones naturales para adaptarme al entorno?
- ☐ ¿Me cuesta poner nombre a lo que siento, experimentando solo un cansancio difuso?

Área 3 Demandas organizativas (estructura).

- ☐ ¿Tengo claridad sobre qué se espera de mí en mi trabajo o familia?
- ☐ ¿Siento que los plazos de mis tareas son ajustados o las expectativas son poco claras?
- ☐ ¿Mi carga de trabajo me obliga a mantener una tensión física o mental prolongada?



Área 4 Demandas sociales (relaciones)

- ☐ ¿Existen tensiones o conflictos sin resolver en mi equipo de trabajo o círculo cercano?
- ☐ ¿Tengo responsabilidades de cuidado que requieren mi atención constante?
- ☐ ¿Siento la presión de cumplir con las expectativas de otras personas de forma continua?



Si identificas que varias de estas situaciones se concentran en una misma área, es posible que ahí se esté acumulando una mayor carga sobre tu energía. Puedes empezar observando ese ámbito con más atención y aplicar, de forma gradual, alguna de las estrategias que conozcas.

¿Qué necesito soltar para recuperar mi energía?

