Mapa mental

Gestión de la energía más allá de la agenda

El tiempo no basta

- Horas iguales dan resultados distintos
- Una agenda llena ignora la capacidad
- El trabajo exigente cae a mala hora

Las cuatro energías

- Física: sueño, alimentación y movimiento
- Mental: concentración y razonamiento
- Emocional: ánimo y tolerancia a la frustración
- Propósito: esfuerzo que tiene sentido

Tus ciclos diarios

- Registra tu energía tres veces al día
- Protege tu mejor franja horaria
- Asigna tareas según tu estado, no huecos

Gestión de energía

Recuperar es método

- Pausas cortas lejos de la pantalla
- Movimiento entre bloques de trabajo
- Transiciones breves entre reuniones
- Un límite claro al final del día

Fugas de energía

- Pequeñas decisiones repetidas
- Notificaciones y reuniones sin propósito
- Pendientes y decisiones postergadas
- Rutinas fijas evitan volver a decidir

Cuando no es gestión

- Cansancio que no mejora al descansar
- Distanciamiento y sensación de ineficacia
- ¿Persiste semanas? Busca evaluación profesional

Plan de acción

1. Registra tu nivel de energía tres veces al día
2. Reserva tu mejor franja para el trabajo más exigente
3. Deja las tareas administrativas para el bajón de la tarde
4. Haz pausas reales y muévete entre bloques
5. Define un límite claro para terminar el día

Para recordar

> El tiempo es igual para todos; la energía no. Ubica cada tarea en el estado en que rinde mejor.

Autor: **Vagner Soares**
Artes gráficas: **Yago Soares**
vagnersoares.com.br