

Resiliencia en el momento

Manejar su energía

El Proyecto de Energía disponible en el Programa de Resiliencia nos ayuda a pensar en diferentes maneras de mejorar el manejo de nuestra energía. Durante los momentos de estrés, es probable que las demandas internas y externas den lugar a un agotamiento de la energía en el trabajo o en el hogar. Piense en sus niveles de energía y complete la siguiente lista. Cuantas más cargas tenga, es más probable que su energía se agote. Una vez completada la lista, piense en las áreas que quiere mejorar y las acciones que puede tomar para aumentar su energía en esa categoría. Es importante entender cómo aumentar y mantener nuestros niveles de energía para maximizar el rendimiento.

Energía física

- Regularmente no duermo al menos siete u ocho horas, y a menudo me despierto sintiéndome cansado.
- A menudo me salto las comidas (desayuno, almuerzo) o me conformo con algo que no es nutritivo.
- No hago suficiente ejercicio (mínimo 20 minutos de entrenamiento cardiovascular al menos 3 veces por semana).
- No tomo descansos regulares durante el día para renovarme y recargarme de verdad.

Energía emocional

- A menudo me siento irritable, impaciente o ansioso(a) en el trabajo, especialmente cuando el trabajo es exigente.
- No tengo suficiente tiempo con mi familia y mis seres queridos, y cuando estoy con ellos, no siempre estoy con ellos.
- Tengo muy poco tiempo para las actividades que más disfruto.
- No suelo hacer lo suficiente para expresar mi aprecio a los demás o para disfrutar mis logros.

Energía mental

- Tengo dificultad para concentrarme en una cosa a la vez, y me distraigo fácilmente durante el día.
- Paso demasiado tiempo del día reaccionando a las crisis y demandas inmediatas en lugar de centrarme en actividades con valor a largo plazo.
- No me tomo el tiempo suficiente para la reflexión, el pensamiento estratégico/creativo o la planificación a largo plazo.
- Me resulta difícil “desconectarme” del trabajo.

Energía espiritual

- No paso suficiente tiempo en el trabajo haciendo lo que mejor hago.
- Hay una gran diferencia entre lo que digo que es lo más importante para mí en mi vida y cómo distribuyo mi tiempo y energía.
- A menudo me encuentro haciendo cosas que no son importantes, significativas o valiosas para mí.

Recursos

- Todos nuestros recursos de salud mental y bienestar también están disponibles en la página de bienestar de bhp.com ([Inglés](#) | [Español](#)).
- Recuerde, nuestro [Programa de Asistencia para Empleados](#) ofrece un servicio de asesoramiento gratuito y confidencial, 24/7. Este servicio también está disponible para los miembros de su familia inmediata.