Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°1 - 2026

¿Qué te da energía y qué te la quita en tu jornada diaria?

¡Comenzó el 2026! Un nuevo año que invita a pensar en nuevos propósitos, nuevas metas y oportunidades para volver a intentar aquello que no pudimos concretar. En este escenario, muchas personas buscan organizar mejor su tiempo y avanzar en sus objetivos, pero no siempre consideran un factor clave: **la energía con la que enfrentan el día a día.**



Distintos estudios en psicología organizacional muestran algo interesante: más que la cantidad de tiempo disponible, lo que suele marcar la diferencia es **cómo gestionamos nuestra energía a lo largo del día.**

La energía -mental, emocional y física- no es constante. Cambia según las tareas que realizamos, las personas con las que interactuamos y los hábitos que sostenemos. Cuando no somos conscientes de esto, es fácil terminar el día agotados, incluso si "no hicimos tanto".

Por eso, en lugar de preguntarnos ¿qué puedo hacer de más?, este mes te invitamos a probar una pregunta distinta y mucho más útil: ¿qué cosas de mi día me entregan energía y cuáles me la quitan?

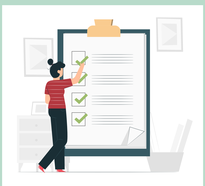
Una herramienta simple: el mapa personal de energía

La Asociación Americana de Psicología (APA) ha destacado que el autoconocimiento y la autorregulación son claves para el bienestar y el rendimiento sostenido. A partir de esta evidencia, te proponemos una herramienta breve y práctica para observar tu día con otros ojos.

Cómo hacerlo (5 minutos al día):

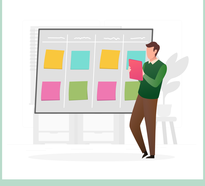
1) Al final de la jornada, anota tres momentos del día.

2) Para cada uno, pregúntate:
- ¿Este momento me dio energía, me dejó igual o me la quitó?
- ¿Fue una tarea, una interacción o una forma de trabajar?



3) Marca cada momento como:
- Energizante
- Neutral
- Drenante

Después de algunos días, comienza a mirar patrones:



¿Hay tareas que sistemáticamente te activan?

¿Existen interacciones que te desgastan más de lo que imaginabas?

¿En qué momentos del día tomas decisiones que requieren más energía?

Este ejercicio no busca cambiarlo todo de inmediato, sino hacer visible lo que hoy pasa desapercibido. A partir de ahí, pequeños ajustes pueden generar un impacto real.

Un dato que vale la pena conocer

Investigaciones en psicología positiva indican que las personas que alinean sus tareas diarias con sus fortalezas personales no solo se sienten más motivadas, sino que también experimentan menor desgaste emocional y mayor sensación de sentido en lo que hacen.



Esto no significa que siempre podamos elegir qué hacer, sino que podemos elegir cómo enfrentarlo, desde qué recursos personales lo hacemos y en qué momentos ponemos mayor foco.

SANTO TOMÁS | Santo Tomás Te Cuida | Programa CALIDAD DE VIDA Santo Tomás Te Cuida | VICERRECTORÍA DE PERSONAS