ROCIO PASTOR

LAS CUATRO DIMENSIONES DEL BIENESTAR

INCAE BUSINESS SCHOOL | Executive Education

Los tiempos que vivimos requieren sensibilidad y recursos para abordar relaciones, conversaciones y decisiones cruciales, ya sea en nuestro ámbito familiar o en nuestro entorno organizacional. Nuestro abordaje será mejor en la medida en que cuidemos nuestro bienestar a nivel integral: físico, emocional, mental y espiritual. Más que administrar el tiempo deberíamos enfocarnos en gestionar nuestra energía: cuidarla, renovarla y direccionarla adecuadamente. ¿Cómo lo estás haciendo hoy?. Porque uno no puede cuidar a otros si antes no se cuida a sí mismo. Las cuatro dimensiones están basadas en ©Tony Schwartz. Revisa cada dimensión. La cantidad de frases con las que te identifiques es un indicador de que deberías prestar más atención a esa dimensión.

DIMENSIÓN FÍSICA: Cantidad de energía

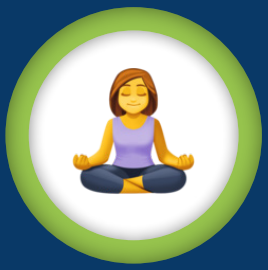
Tiene que ver con la cantidad de energía y ésta depende de que nos ejercitemos, alimentemos, hagamos pausas y durmamos bien.

DIMENSIÓN EMOCIONAL: Calidad de energía

Se centra en la calidad de nuestra energía y requiere gestionar nuestras emociones, manteniendo una actitud positiva y usando un lenguaje positivo.

DIMENSIÓN MENTAL: Foco de la energía

Se relaciona con el enfoque de nuestra energía y atención, para ello es crítico definir prioridades y centrarnos en nuestro círculo de influencia.

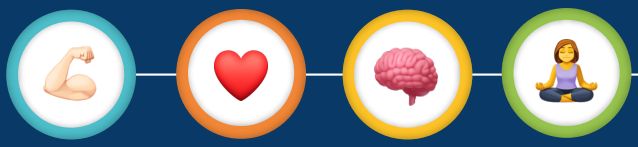


DIMENSIÓN ESPIRITUAL: Fuerza de la energía

Está vinculada con la fuerza de nuestra energía, con nuestros valores, con el sentido y el propósito de lo que hacemos, con nuestro legado.

¿En cuáles dimensiones te estás centrando hoy? ¿Cuál estás obviando? ¿A cuál deberías dedicarle un mayor esfuerzo?. Esmérate en cuidar las cuatro dimensiones de tu bienestar porque hacerlo te permitirá cuidar mejor de los tuyos y tomar mejores decisiones.

CALIBRA LAS CUATRO DIMENSIONES



INCAE BUSINESS SCHOOL | Executive Education

DIMENSIÓN FÍSICA

- No suelo dormir más de 7 horas y a menudo me levanto sintiéndome cansado.
- Suelo saltarme el desayuno o tomo algo poco nutritivo o a la carrera.
- No hago suficiente ejercicio (entrenamiento cardiovascular al menos 3 veces por semana y de resistencia al menos una vez por semana).
- No suelo hacer pausas durante el día para renovarme y a menudo o no almuerzo o lo hago a prisas en mi escritorio mientras trabajo.

DIMENSIÓN EMOCIONAL

- Con cierta frecuencia me siento irritable, impaciente o ansioso, especialmente cuando el trabajo se vuelve muy exigente.
- No paso suficiente tiempo con mi familia y mis seres queridos o cuando estoy con ellos, no siempre lo estoy al 100%.
- Tengo muy poco tiempo para dedicarlo a actividades / pasatiempos que me relajan y con los que disfruto de verdad.
- No suelo mostrar frecuentemente mi afecto a los demás ni tampoco disfruto tanto como debería de mis éxitos o de las cosas buenas que me suceden.

DIMENSIÓN MENTAL

- Tengo dificultades para concentrarme y me distraigo con facilidad durante el día, sobre todo con correos electrónicos y redes sociales.
- Paso gran parte del día solucionando crisis y peticiones urgentes en lugar de centrarme en actividades de mayor valor y beneficios a largo plazo.
- No dedico suficiente tiempo a reflexionar, elaborar estrategias o a pensar creativamente.
- Con frecuencia trabajo por las noches y/o los fines de semana y casi nunca me tomo unas vacaciones sin estar pendiente de teléfono, correo electrónico y chats.

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

- En mí trabajo no paso suficiente tiempo haciendo aquello en lo que realmente soy bueno y que más me gusta hacer.
- Hay grandes diferencias entre lo que considero importante en mi vida y el tiempo y energía que le estoy dedicando.
- Normalmente, en mis decisiones laborales las exigencias externas o de otros prevalecen y/o terminan imponiéndose sobre mis propios objetivos personales.
- No invierto ni el tiempo ni la energía suficientes en contribuir y hacer algo positivo para los demás, que me llene de orgullo.