Mapa de Energía Psicológica: Descubriendo lo que te Agota y lo que te Fortalece

Introducción

A lo largo del día realizamos múltiples actividades, cumplimos responsabilidades, interactuamos con distintas personas y respondemos a diversas exigencias. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar sobre qué situaciones están agotando nuestra energía emocional y cuáles están contribuyendo a nuestro bienestar.

La psicología positiva ha demostrado que el bienestar no depende únicamente de reducir el estrés o resolver problemas, sino también de cultivar de manera intencional experiencias que generen emociones positivas, fortalezcan nuestras relaciones, aporten sentido a la vida y aumenten nuestra vitalidad emocional. De igual forma, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) destaca que las actividades que realizamos cada día influyen directamente en cómo nos sentimos.

Cuando dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo a tareas que nos generan cansancio, frustración o desconexión, es más probable experimentar agotamiento emocional y desmotivación. En cambio, incorporar actividades que nos resulten gratificantes y restauradoras favorece una mejor regulación emocional y una mayor sensación de bienestar. Imagina tu energía psicológica como la batería de un teléfono móvil: si constantemente utilizas recursos que consumen energía, pero no dedicas tiempo a recargarte, tarde o temprano esa batería se agotará.

Este ejercicio te ayudará a identificar las actividades, personas y situaciones que consumen tu energía, así como aquellas que la fortalecen, para que puedas crear un mayor equilibrio y cuidar de manera más consciente tu bienestar emocional.

Objetivos

- Aumentar la conciencia sobre cómo las actividades diarias afectan el bienestar emocional.
- Reconocer hábitos, situaciones o relaciones que consumen energía psicológica.
- Identificar actividades que promueven bienestar, motivación y recuperación emocional.
- Fortalecer habilidades de autocuidado consciente.
- Diseñar un plan práctico para proteger y recuperar energía emocional.
- Favorecer la regulación emocional y la prevención del agotamiento psicológico.

Instrucciones

1. **Comprende tu energía psicológica**
   Antes de comenzar, imagina que tu energía emocional funciona como una cuenta bancaria. Cada día realizas "depósitos" y "retiros". Algunas experiencias te aportan energía, tranquilidad, motivación o alegría. Estas son tus depósitos emocionales. Otras experiencias consumen recursos psicológicos, aumentan el estrés o generan agotamiento. Estas son tus retiros emocionales. Ninguna persona puede vivir sin hacer retiros. Lo importante es asegurarse de que también existan suficientes depósitos.

   Reflexiona:

   ¿Cómo describirías tu nivel actual de energía emocional?

   _____
   _____

   ¿Te sientes cargado, equilibrado o agotado? explica

   _____
   _____

   Si tu energía se midiera del 0 al 10, ¿qué puntuación tendría hoy?

   Mi nivel actual de energía es: _____ /10

2. **Identifica tus fugas de energía**
   Piensa en una semana típica de tu vida. Analiza cuidadosamente qué actividades, situaciones, pensamientos o personas suelen dejarte cansado emocionalmente. No te limites únicamente a situaciones negativas evidentes. Algunas actividades aparentemente normales también pueden consumir mucha energía.

Ejemplos

- Exceso de responsabilidades
- Conflictos familiars
- Problemas económicos
- Tráfico
- Preocupaciones constantes
- Falta de sueño
- Uso excesivo de redes sociales
- Perfeccionismo
- Pensar demasiado en problemas
- Relacionarse con personas negativas
- Sobrecarga laboral
- Compararse con otros

Pregúntate:

¿Qué actividades me dejan emocionalmente agotado?

_____

_____

¿Qué personas o conversaciones me drenan energía?

_____

_____

¿Qué pensamientos recurrentes me desgastan?

_____

_____

¿Qué obligaciones me generan mayor estrés?

_____

_____

Tabla 1. Mis Fugas de Energía

Situación o actividad	¿Qué siento?	Nivel de desgaste (1-10)

3. **Identifica tus fuentes de energía**

Ahora piensa en aquellas experiencias que te hacen sentir más vivo, tranquilo, motivado o conectado contigo mismo. Estas actividades no tienen que ser extraordinarias. Muchas veces las mayores fuentes de bienestar son las más sencillas.

Ejemplos

- Conversar con una persona querida.
- Escuchar música
- Practicar la fe o espiritualidad
- Leer
- Hacer ejercicio
- Jugar con una mascota
- Ayudar a alguien
- Reír
- Descansar adecuadamente
- Aprender algo nuevo
- Realizar actividades creativas

Pregúntate:

¿Qué actividades me hacen sentir renovado?

_____

_____

¿Cuándo me siento más tranquilo o en paz?

_____

_____

¿Qué personas me inspiran o apoyan?

_____

_____

¿Qué momentos me hacen olvidar el estrés por un tiempo?

_____

_____

Tabla 2. Mis Fuentes de Energía

Actividad o experiencia	¿Cómo me hace sentir?	Nivel de energía que aporta (1-10)

4. **Analiza tu balance energético**

   Observa ambas tablas. Ahora responde con sinceridad:

   ¿Qué observas?

   ¿Existen más actividades que te desgastan que actividades que te recargan?

   _____

   _____

   ¿Hay alguna fuga de energía que podrías reducir?

   _____

   _____

   ¿Hay alguna fuente de energía que podrías aumentar?

   _____

   _____

   ¿Qué patrones comienzas a notar?

   _____

   _____

5. **Diseña tu plan de recarga emocional**

   Ahora elige pequeñas acciones concretas para aumentar tus fuentes de energía durante la próxima semana. No se trata de hacer cambios gigantescos. Los cambios pequeños y consistentes suelen producir resultados más sostenibles.

   Ejemplo

   Fuga de energía: Revisar redes sociales antes de dormir.

   Acción: Limitar su uso 30 minutos antes de acostarme.

   Fuente de energía: Caminar al aire libre.

   Acción: Caminar 15 minutos tres veces esta semana.

Mi Plan Personal: Lo Que Quiero Reducir

Lo que quiero reducir	Acción específica

Mi Plan Personal: Lo Que Quiero Aumentar

Lo que quiero aumentar	Acción específica

Preguntas de reflexión

¿Qué descubrí sobre mí mismo al realizar este ejercicio?

_____

_____

¿Qué fugas de energía he estado ignorando?

_____

_____

¿Qué actividades positivas he descuidado últimamente?

_____

_____

¿Qué personas me ayudan a sentirme mejor emocionalmente?

_____

_____

¿Qué límites saludables necesito establecer?

_____

_____

¿Qué actividad pequeña podría tener un gran impacto en mi energía emocional?

_____

_____

¿Qué mensaje me daría mi mejor versión para cuidar mejor de mí mismo?

_____

_____

C**ierre**

Cada día realizas cientos de pequeñas inversiones de energía, muchas veces sin darte cuenta. Algunas te acercan al bienestar y otras te alejan de él. Tomar conciencia de cómo administras tu energía emocional es un acto de autocuidado, sabiduría y crecimiento personal.

Recuerda que no siempre podrás controlar todo lo que ocurre a tu alrededor, pero sí puedes influir en la manera en que nutres tus recursos internos. Pequeñas acciones realizadas de forma constante pueden transformar significativamente tu bienestar. Permítete priorizar aquello que te fortalece, te inspira y te conecta con lo mejor de ti.

Tu energía es valiosa; Protégela., Cultívala e inviértela en aquello que da sentido a tu vida.

Cada pequeño paso hacia tu bienestar cuenta y puede convertirse en el comienzo de una vida más equilibrada, resiliente y plena.

Referencias

- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1–48.
- Donaldson, S. I., van Zyl, L. E., & Donaldson, S. I. (2022). The future of positive psychology: Research and practice. *Frontiers in Psychology, 13*, 827140.
- Fredrickson, B. L. (2023). *Love 2.0: Creating happiness and health in moments of connection* (Updated ed.). New York, NY: Plume.
- Greenberg, J. S. (2021). *Comprehensive stress management* (15th ed.). McGraw-Hill Education.
- Passmore, J., & Oades, L. G. (2024). Positive psychology coaching and wellbeing interventions: Recent advances and future directions. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice, 17*(1), 1–15.
- Seligman, M. E. P. (2019). *The hope circuit: A psychologist's journey from helplessness to optimism*. PublicAffairs.
- van Agteren, J., Iasiello, M., Lo, L., et al. (2021). A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing. *Nature Human Behaviour, 5*(5), 631–652.
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World Health Organization.