

Auditoría energética: la clave para maximizar tu productividad

Nuestro sistema mental puede ‘hackearse’ para maximizar la energía que tenemos. ¿Cómo hacerlo? Le contamos.

Publicado hace 1 mes on 08/03/2021

Por **Julián Torres**



En el mundo de la construcción y la propiedad raíz, **una auditoría energética es proceso de inspección y análisis de los flujos de energía dentro de una obra**. Su propósito es analizar el flujo de energía dentro del sistema para eventualmente lograr reducir la cantidad de energía de entrada, sin afectar negativamente la energía de salida. En este punto se preguntarán por qué están leyendo sobre la industria de la construcción en un artículo que prometía hablar de productividad. Empecemos:

PUBLICIDAD

Extrañamente, la primera vez que oí sobre una auditoría energética, no fue en el contexto de la construcción, fue en una conferencia de emprendimiento que estaba dando el cofundador de Justin.Tv y Twitch, Justin Kan.

Lea también: [Diez consejos prácticos que me hubiese gustado recibir antes de emprender](#)

En una charla en la cual esperaba oír sobre los típicos consejos a emprendedores de levantamiento de capital o Productos Mínimos Viables, la conferencia de Justin Kan, tomó un rumbo indesperado, **cómo hackear nuestro propio sistema mental para maximizar la energía que tenemos** y nuestra productividad y felicidad semana tras semana. Se refirió a esta técnica como la Auditoría Energética y me llamó tanto la atención la metodología que describió, que decidí investigar un poco más a fondo después de la conferencia y me terminé encontrando con esta en varios libros de negocios, el más reconocido tal vez, *The Great CEO Within* de Matt Mochary, un empresario, inversionista y cineasta norteamericano.

La auditoría energética, aplicada a la vida laboral, **es un proceso mediante el cual inspeccionamos y analizamos los flujos de energía en nuestra mente y determinamos si estamos afectando negativamente la energía** de salida de nuestro sistema, es decir, estamos quedando “drenados de energía” con frecuencia después de una semana de trabajo. Es una técnica que cualquiera puede realizar en cualquier momento y no requiere de mucho.

La idea es lograr romper el hábito de las espirales negativas de pensamiento en nuestras semanas, ya que usualmente dejamos que estas se acumulen sin freno y después de algún tiempo terminan afectando nuestra felicidad y satisfacción en la vida. Y lo pero es que, en un punto, aceptamos que nuestra desgracia es infinita e interminable y nuestras semanas de trabajo se convierten en una carga, más que una fuente de inspiración. El trabajo, se vuelve trabajo, y deja de ser lo que debería ser: una fuente de autorrealización en la vida.

Lo ideal, sería **tener semanas en las cuales podamos optimizar el tiempo para hacer aquellas actividades que nos llenan de energía**, porque está comprobado que nuestro desempeño es considerablemente mejor cuando estamos en estados mentales positivos. ¿Cuántas veces nos levantamos sintiendo que no tenemos energía para afrontar el día que nos espera? ¿cuántas veces miramos el calendario y sentimos que nos espera una tanda de reuniones que de entrada sabemos que nos van a drenar? más importante aún preguntarse, ¿la vida laboral necesariamente tiene que ser así?

Nuestra meta debería ser **pasar la mayoría de nuestro tiempo (de 75-80 %) haciendo actividades que nos dan energía, y el 20 % restante dejarlo para aquellas que nos quitan energía**, porque al fin y al cabo el mundo no es perfecto y algunas veces tenemos que inevitablemente sufrir un poco. Si logramos esta combinación 80-20, experimentaremos más a menudo estados de Flow, nos sentiremos inspirados y seremos más productivos que nunca. Lo que algunos llaman “magia” o zona de genialidad.

Lea también: [Cómo convertir a Latinoamérica en un superpoder](#)

Implementos que necesitas para la auditoría energética

- 2 resaltadores de diferentes colores (uno rojo y uno verde)
- Una impresión de las últimas dos semanas de tu calendario de trabajo
- Un Excel para llevar unas cuentas muy simples

El método

1. Revisa detenidamente tus últimas dos semanas de trabajo, reunión por reunión, y trata de recordar qué pasó en esa reunión y como te sentiste.
2. Pregúntate si esta actividad de dio energía o te drenó energía.
3. En verde resalta las que te dieron energía y en rojo las que te quitaron energía. No puede haber neutrales, o son rojas o son verdes.
4. Cuando termines, anota en el Excel el número de verdes y el número de rojos que tienes, y calcula un porcentaje para cada una.
5. La idea es que pienses en maneras de lograr subir el % de verdes hasta llegar a 75-80 % repitiendo esta actividad cada mes. En lo posible, intenta hacer outsourcing de aquellas actividades que tienes que hacer, pero te quitan energía, para liberar tiempo y hacer actividades energizantes.

Es importante recalcar que las actividades que nos dan energía no necesariamente tienen que ver con ocio, descanso o pereza. **Una actividad energizante es aquella en la cual nos sentimos en nuestra zona de genialidad, en la cual somos muy buenos y disfrutamos hacerla.** Son aquellas tareas, reuniones o trabajos que nos hacen entrar en *flow*, y sentimos que el tiempo desaparece. Estas actividades hacen que agreguemos el mayor valor al mundo y a nosotros mismos y por lo tanto deberíamos perseguir más momentos como estos.

Si en nuestras semanas realizamos 80 % de tareas o reuniones que nos drenan la energía, y es imposible cambiarlas, **tenemos que reconsiderar seriamente si estamos en el lugar que queremos.** Si bien puede haber periodos en la vida en los cuales necesitamos tomar trabajos que no nos gustan por necesidad, lo inaceptable debería ser pasa periodos prolongados de tiempo haciendo cosas que solo nos quitan energía. La vida es muy corta para no perseguir nuestra autorrealización e intentar perseguir cosas efímeras y cambiantes como el dinero.

Contacto:

LinkedIn: [Julián Torres*](#)

Twitter: [@juliantorresgo](#)

*El autor es administrador de empresas de la Universidad de los Andes. Es cofundador de [Fitpa](#) y [Ontop](#), una plataforma que le permite a las empresas contratar globalmente de forma legal y rápida.

*Las opiniones expresadas son sólo responsabilidad de sus autores y son completamente independientes de la postura y la línea editorial de **Forbes Colombia**.*

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR

