MI DEPÓSITO DE ENERGÍA

Una herramienta para identificar qué llena y qué vacía tu energía

¿Para qué sirve?

A menudo sentimos que estamos agotados, pero no siempre sabemos por qué. Esta hoja te ayudará a identificar qué actividades, personas o situaciones recargan tu energía y cuáles la consumen, para tomar decisiones más conscientes durante la semana.

¿Cuál es el objetivo?

- Identificar qué te recarga y qué te drena cada día.
- Tomar conciencia del nivel real de tu energía.
- Detectar patrones que se repiten día a día.
- Ajustar pequeñas decisiones para protegerte mejor.

> **Recomendación:** complétala al final del día, durante una semana completa, para poder identificar patrones.

Cómo utilizar esta herramienta

1. Dedica un par de minutos al final del día, en un momento tranquilo.
2. Sé concreto: nombra personas, tareas o momentos reales, no ideas generales.
3. Anota tanto lo que suma como lo que resta, sin juzgarlo.
4. Usa lo que observes para decidir pequeños cambios para mañana.

Aviso importante

Esta herramienta tiene una finalidad exclusivamente educativa y de promoción del bienestar. No constituye un diagnóstico ni sustituye la valoración o intervención de un profesional sanitario. Si experimentas un malestar intenso o persistente, consulta con tu profesional sanitario o acude al servicio de salud de referencia más cercano.

Propiedad intelectual

© 2026 Patricia A. García. Todos los derechos reservados. Este material es de uso personal exclusivo de quien lo ha descargado. Queda prohibida su reproducción, distribución o utilización con fines formativos o comerciales sin autorización expresa y por escrito de la autora.

Mi depósito de energía

Completa cada bloque con calma. Puedes imprimir esta plantilla o escribir directamente sobre el PDF.

1 ¿Cómo está hoy tu depósito?

Marca el nivel aproximado de tu energía.

0%	25%	50%	75%	100%
☐	☐	☐	☐	☐

2 Hoy me ha recargado

+ _____
+ _____
+ _____
+ _____
+ _____

3 Hoy me ha drenado

– _____
– _____
– _____
– _____
– _____

© 2026 Patricia A. García

4 ¿Qué puedo cambiar mañana?

Haré más de...

Reduciré o limitaré...

Pediré ayuda en...

5 Mi compromiso

Esta semana protegeré mi energía haciendo:

Recuerda: pequeños ajustes constantes protegen tu energía mejor que grandes cambios puntuales. Vuelve a esta hoja cada día que lo necesites.

© 2026 Patricia A. García