

Inés Temple

Presidente  
LHH DBM Perú y Chile



## ¿CUÁL ES TU NIVEL DE ENERGÍA EN EL TRABAJO?

**T**odos queremos que nos vaya bien en el trabajo. Y para eso son muchos los factores que cuentan. Por ejemplo: generar logros claros y cuantificables, generar resultados medibles y bien alineados con lo que la organización plantea y necesita, mostrar un compromiso claro, tener valores sólidos e inquebrantables, ser muy leal, tener contactos y relaciones vigentes, diversas y actualizadas, desarrollar una marca personal clara; en fin, la lista es muy larga. Pero también hay algo mucho más subjetivo –pero determinante para el éxito de nuestras carreras y de la vida en general, creo yo– y eso es el nivel de energía con el que trabajamos.

Vale la pena preguntarnos: ¿soy una persona que realmente entrega toda su energía al equipo u organización? ¿Que lo deja todo en la cancha? ¿Mi energía positiva contribuye al logro de objetivos? ¿Energiza a los demás? ¿Me reconocen como alguien con mucha energía, pasión o entusiasmo? ¿Se siente mi energía?

Imagínate que quiero trabajar en tu negocio o empresa y tú me entrevistas. Me ves que estoy medio cabizbaja, apagada, cansada, lejana y respondo con indiferencia o distancia a los preguntas que me haces. No me sientes ningún entusiasmo, fuerza o energía para enfrentar los retos u oportunidades, ni muchas ganas por trabajar en ese puesto o ser parte del equipo de esa empresa. Así, ¿tendrías

**Es clave llevar energía al trabajo. Viene con el territorio y es necesaria sobre todo cuando uno es líder y los demás la necesitan de nosotros. Nos toca dar lo mejor de nosotros y sacar esa energía, y que esa energía se sienta, se perciba e impacte en los otros.**

deseos de integrarme a tu equipo? ¿De contratarme? Probablemente no, ¿cierto? No contratarías a quien no le gusta lo que hace, que anda con mala cara y mala vibra por más grados académicos o experiencia que tenga, ¿cierto? Definitivamente esas actitudes o esa falta de energía dañan cualquier presentación personal y, por ende, la marca personal.

Todos queremos poder trabajar con personas que le ponen fuerza y pasión al trabajo, con personas a las que les brillan los ojos por ser parte del equipo o del reto. Personas que se entregan por completo al trabajo y le ponen mucha fuerza a su día a día laboral. Personas que tienen la habilidad de inspirar y darle energía a los demás. Que los hacen vibrar alto.

Sé que tener o mostrar siempre mucha energía no es una tarea fácil, sobre

todo cuando uno no está feliz en el trabajo, o cuando tenemos otros intereses más enriquecedores, o quizá cuando nos toca estudiar por las noches o tenemos hijos chicos, o, en general, cuando no nos queda mucha energía para llevar al trabajo.

Pero es clave llevar energía al trabajo. Viene con el territorio y es necesaria sobre todo cuando uno es líder y los demás la necesitan de nosotros. Nos toca dar lo mejor de nosotros y sacar esa energía, y que esa energía se sienta, se perciba e impacte positivamente en los otros.

Algo que puede funcionar para ayudarnos a sacar y compartir nuestra fuerza es hacernos muchas preguntas al respecto y tratar de entendernos mejor: ¿Qué tengo que hacer diferente para dar más de mí? ¿Qué tengo que hacer mejor en función de “ponerme las pilas”? ¿Qué debo dejar de hacer? ¿Qué me está restando energía y fuerza? ¿Qué debo empezar a hacer para mostrar mi compromiso con el trabajo, el equipo, la organización, las metas o los retos? ¿Es el estrés el que me está afectando? ¿Es mi capacidad de organización o la falta de ella? ¿Qué me motiva y qué me quita las ganas de trabajar bien? Y muchas más...

Dar lo mejor de uno y trabajar con ganas y energía son señales claras de ese compromiso que inspira y motiva a los otros. Propongámonos trabajar en ello y hacer la diferencia para nuestra carrera y felicidad laboral. **As**