**Mide tu gasto de energía**

Haz un listado de las actividades que pueden aparecer regularmente en tu día a día (no importa si no son diarias, basta con que sean recurrentes). ¿Durante la última semana, cuántos puntos de energía te ha requerido cada tarea? 1 punto es prácticamente nada, 5 puntos es muchísimo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Puntos de energía emocional** | **Gasto de energía** |
| LEVANTARME | 3 | MEDIO |
| ODENAR EL CUARTO | 2 | MEDIO-BAJO |
| HACER EJERCICIO | 3 | MEDIO |
| DESAYUNAR | 1 | BAJO |
| ESTUDIAR EN PLATZI | 4 | MEDIO ALTO |
| DISTRAERME UN RATO | 0 | NULO |
| VER A MI NOVIA | 0-1 | BAJO-NULO |
| TOCAR GUITARRA | 2-3 | MEDIO-BAJO |
| LEER | 2-3 | MEDIO-BAJO |
| BAÑARME | 2 | MEDIO-BAJO |
| COCINAR | 1-2 | BAJO |
| TOTAL | 24 |  |
|  |  |  |

**Da seguimiento a tus actividades**

Utiliza esta plantilla para monitorear tus actividades diarias y los puntos de energía que gastas durante al menos 5 a 10 días. Marca cómo te sentiste al día siguiente y si tuviste algún tipo de problema posterior.

***Fecha:19/01/2022***

***Día: 1***

***Puntaje: 24***

***Al final del día me sentí:***

[Satisfecho] [Neutral] [Al borde] [Agotamiento extremo]

***Al día siguiente me sentí:***

[Excelente] [Neutral] [Al borde] [Agotamiento extremo]

***Efectos derivados del gasto de energía:***