



<OPTIMIZA>

Curso de **reactivación** turística
para Agentes de Viajes

tema

04

**Dispones de tiempo
pero, ¿dispones
de energía?**

***sólo*agentes**
academy



Dispones de tiempo, ¿Pero dispones de energía?



¿Pero qué pasa si no recargamos la batería de la máquina?

Es seguro, que empezará a ir más lenta, será menos precisa, menos eficiente y al final se parará e incluso se estropeará por haber tenido que realizar un sobreesfuerzo, al faltarle la energía necesaria para funcionar correctamente.

Y es aquí, donde más nos parecemos los seres humanos a nuestras creaciones - las máquinas -, en la carencia que aún no hemos sido capaces de solventar: El disponer de una fuente ilimitada de energía, sin la cual, no podemos funcionar.

Hoy en día todos intentamos utilizar y emular a las máquinas, por su efectividad, rapidez y disponibilidad. Aunque nos quedamos únicamente, en conocer e imitar cómo funcionan, pero no en porque lo hacen.

Como todos sabemos, el combustible de la mayoría de máquinas es la electricidad.

Si debido a una crisis cierran las peluquerías, siempre podemos comprar una máquina eléctrica de cortar el pelo y llevar a cabo esta acción y lo haremos de forma más rápida y eficientemente, que si nos ponemos a cortar el pelo nosotros directamente con unas tijeras.



Todos en mayor o menor medida, hemos realizado o realizamos asiduamente acciones que van encaminadas a mejorar el aprovechamiento de nuestro tiempo, pero muy pocos prestamos la suficiente atención a lo único más valioso que nuestro tiempo: Nuestras energías.



Actualmente existe una crisis de energía humana sin precedentes. A la crisis global, se le suman además para un agente de viajes otras adicionales, como la problemática que existe para vender viajes o la irrupción de la tecnología en algunas tareas, que históricamente el agente de viajes ejercía de forma casi exclusiva.

Hoy más que nunca, se hace imprescindible el vigilar y recargar nuestras fuentes de energía personales. La ansiedad que supone el lastre económico y profesional del sector, nos puede hacer caer en priorizar el estar una hora más en la agencia, que dedicarla a nuestro cuidado, pero

el presencialismo que tenemos tan arraigado socialmente no es, sobre todo para un agente de viajes, la solución a nuestras necesidades. “Nos focalizamos en dedicar más tiempo a estar presentes de forma mecánica, cuando realmente deberíamos focalizarnos en cómo gestionar mejor nuestra energía.”

Si preguntamos a cualquiera por cómo anda de tiempo, seguro que nos podría decir con pelos y señales su estado. Incluso nos podría indicar qué cosas sabe que debería hacer, aunque no las lleve siempre a cabo y que le permitirán optimizar su tiempo.



¿Cuales son nuestros niveles de energía?

Pero, ¿Cuántas veces nos preguntamos cuales son nuestros niveles de energía, qué los consume y cómo podríamos recargarlos? Contrariamente a lo que muchos pensamos, nuestro bien más preciado no es el tiempo, son nuestras energías.

Y hablamos en plural porque, aunque todos los síntomas siempre los achaquemos a nuestra falta de energía física, existen otras fuentes de energía imprescindibles, que debemos mantener en un óptimo nivel de carga de forma habitual.



Las otras fuentes energéticas del ser humano que deberíamos cuidar y mantener, además de la física, son: la energía emocional, la mental y la espiritual.

La mayoría de las personas no las gestionamos de forma eficaz y esto hace que nuestra vida se resienta en muchos aspectos. Nuestros niveles de energía tienen una relación directa con nuestro desempeño, con los resultados que obtenemos, así como con nuestra salud y con nuestro bienestar.

En los últimos tiempos, estamos asistiendo a una escalada de confrontaciones y sinsentidos

entre los seres humanos sin precedentes y esto está directamente relacionado con el nivel de estrés, que estamos soportando con esta última crisis. El estrés es el mayor consumidor de nuestras energías. Sus síntomas se aprecian no sólo a nivel físico, sino también en el resto de nuestros "depósitos de energía". Una muestra de esos síntomas son los siguientes:

01 A nivel físico:

Aparecen contracturas, dolores de cabeza, alteraciones del sueño, alteraciones del apetito, dolores de estómago, o cuestiones más apreciables físicamente como la rotura de uñas, o la caída del pelo.

03 A nivel emocional:

Aparece en mayor o menor medida el aislamiento, la necesidad de gritar, nos alteramos emocionalmente con mucha más facilidad y somos más propensos a llorar, o a irritarnos.

02 A nivel mental:

Cometemos más errores, tenemos lagunas de memoria, falta de creatividad, también un pensamiento demasiado crítico hacia todo y hacia todos y en general una gran falta de flexibilidad mental.

04 A nivel espiritual:

Queremos tirar la toalla, aparece en nosotros un sentimiento de insatisfacción, de Impotencia, una sensación de pérdida de control, de apatía y una sensación profunda de crisis.



Deberíamos ser conscientes de que la profesión de agente de viajes, como la mayoría que existen, son carreras de fondo y no sprints como sí lo pueden ser las carreras de los deportistas de élite.

Mientras que un atleta profesional entrena el 90% de su tiempo, un agente de viajes o "atleta corporativo", no le dedica, en el mejor de los casos, más de un 10% a su formación y prácticas.

Mientras que un atleta profesional compite una hora a la semana, o al mes o incluso al año, los atletas corporativos trabajamos (cuando podemos) 10 horas al día, 5/6 días por semana.

Deberíamos dosificar nuestros esfuerzos, intentando optimizar nuestras acciones y a la vez respetar mucho más a nuestro ser.



El gran problema al que nos enfrentamos, es que el cuidado físico, mental, emocional y espiritual están socialmente infravalorados.

Y dedicar tiempo a estos menesteres, puede llegar a verse más como un signo de debilidad que como lo que realmente es, una fortaleza y un síntoma de inteligencia. Por este motivo, os invitamos en estos momentos, donde nuestras reservas de energía en muchos casos pueden estar al límite, a que tomemos conciencia de nuestros actuales niveles de energía y trabajemos por su recuperación y conservación. Quizás dispones de más tiempo del que te parece, ¿pero dispones de la energía suficiente para utilizarlo de forma eficiente?

En el siguiente tema, os proponemos realizar un sencillo auto test, que nos ayudará a comprender un poco mejor cuales son realmente esos niveles de energía que tenemos actualmente y como incrementarlos. Nos vemos en el siguiente tema.





**CURSO <OPTIMIZA>
PARA AGENTES DE VIAJES**

WWW.SOLOAGENTESACADEMY.COM

sóloagentes
 **academy**