


AUTHOMATA

BONUS 4: Test de Regulación Emocional Laboral

 *Descubre si trabajas en modo automático, estratégico o en burnout y qué hacer al respecto.*

Introducción

En la charla "**Reconvierte tu Trabajo**", Hanna Back explicó que muchas veces **el problema no es nuestro trabajo en sí, sino cómo lo gestionamos emocionalmente.**

Si alguna vez te has sentido **agotado sin hacer gran esfuerzo, bloqueado ante cambios, o sin claridad sobre qué mejorar**, es probable que estés desregulado emocionalmente en el trabajo.

Este test te ayudará a identificar **en qué estado te encuentras** y te dará recomendaciones para optimizar tu desempeño **sin agotarte.**

PASO 1: Contesta el Test

Responde cada pregunta con un puntaje del **1 al 5**, donde:

- 1 = Nunca**
- 2 = Rara vez**
- 3 = A veces**
- 4 = Casi siempre**
- 5 = Siempre**




Pregunta	Puntaje (1 a 5)
1. Me siento agotado al final del día sin saber exactamente por qué.	
2. Doy vueltas antes de decidir tareas simples.	
3. Me cuesta iniciar nuevos proyectos aunque sé que me convienen.	

AUTHOMATA

Pregunta	Puntaje (1 a 5)
4. Repito errores por falta de tiempo o claridad.	
5. Siento que reacciono más que planifico.	
6. Tengo tiempo para aprender y pensar estratégicamente.	
7. Me siento en control de mi agenda laboral.	
8. Tengo claridad sobre cómo mejorar mi trabajo actual.	
9. Conozco las herramientas que podrían facilitar mi trabajo.	
10. Hablo con seguridad sobre el valor que apporto a mi empresa.	



PASO 2: Suma tus puntos y revisa tu resultado

Total de Puntos	Interpretación
10-24 puntos	 Modo Cortisol (Desregulado): Estás operando en modo reactivo, con fatiga mental y desgaste. Urge simplificar y reorganizar tu trabajo.
25-39 puntos	 Modo Automático (Inercia): Cumples con lo necesario, pero sin dirección clara. Es momento de optimizar procesos y tomar decisiones estratégicas.
40-50 puntos	 Modo Estratégico (En Control): Sabes qué hacer y cómo avanzar. Ahora puedes externalizar, delegar y escalar.

AUTHOMATA

PASO 3: Acciones según tu resultado

Si estás en Modo Cortisol (Desregulado)...

- **Primero, reduce el desgaste.** Identifica las tareas más agotadoras y elimínalas o delega.
- **Aplica automatización.** Usa herramientas como **GPT, Notion o Make.com** para reducir el trabajo manual.
- **Toma decisiones estructurales.** Ejemplo: responde correos en bloques, elimina reuniones innecesarias.
- **Desarrolla tu regulación emocional.** Aprender a manejar tu estrés es clave para mejorar tu desempeño.

Si estás en Modo Automático (Inercia)...

- **Organiza mejor tus procesos.** Establece una estructura clara para tu día y automatiza lo repetitivo.
- **Aprende nuevas herramientas.** Explora IA, productividad digital y neurogestión para mejorar tu enfoque.
- **Cuantifica tu valor.** Haz el ejercicio del Bonus 3 y mide el impacto de tu trabajo para ganar más reconocimiento.


Si estás en Modo Estratégico (En Control)...



- **Expande tu conocimiento.** Aprende técnicas avanzadas de automatización, gestión de equipos y neurociencia aplicada.
- **Externaliza lo que puedas.** Si ya optimizaste tu carga laboral, es hora de escalar y diversificar tus proyectos.
- **Enseña a otros.** Compartir tu conocimiento te posiciona como referente y abre nuevas oportunidades.

CTA FINAL – CONVIÉRTETE EN UN PROFESIONAL DEL FUTURO

Tu regulación emocional y el uso estratégico de herramientas **determinan el éxito de tu carrera.**


No se trata solo de **trabajar más**, sino de **trabajar mejor, con claridad y enfoque.**

 **Por eso creamos AuthomataPRO:** la comunidad donde aprenderás a **usar herramientas de IA, neurogestión y automatización para transformar tu forma de trabajar.**


 *Accede ahora por solo **1 dólar** a una prueba de 7 días en AuthomataPRO y únete a:*
 **8 sesiones grupales semanales** con Hanna Back y Andrés Bustamante.

AUTHOMATA

- ✓ **Mentoría en herramientas tecnológicas y neurogestión.**
- ✓ **Cursos online, tutoriales y estrategias prácticas para la reconversión laboral.**
- ✓ **Acceso a una comunidad de profesionales que ya están aplicando estos métodos.**

 *Inscríbete aquí y empieza hoy mismo* →

<https://authomata.io/step/landing-suscripcion-authomata/>

 **Recuerda:** No puedes mejorar tu desempeño si estás agotado o en inercia.
Descubre tu estado actual con este test y empieza a optimizar tu trabajo hoy mismo.

