



# EL ENCHUFE

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Positiva Prevención



El emprendimiento es de todos

Minhacienda

# JUSTIFICACIÓN

Automatizarse es darse a uno mismo las razones y el entusiasmo con el que provocar una acción o un determinado comportamiento. Con esta habilidad se adquiere una fuerza interna que será el motor que te impulsa constantemente hacia adelante, consiguiendo la energía vital necesaria para realizar esfuerzos extraordinarios y lograr tus metas y objetivos.

Un trabajador automotivado llegará a la empresa y hará lo que sea necesario para alcanzar sus objetivos, estará dispuesto a utilizar sus propios recursos para alcanzar las metas asignadas.

A continuación te invitamos por medio de una dinámica reconocer tu nivel de energía durante tus actividades, de este modo invitar a la automotivación como un enchufe que nos retroalimente y potencie.



# OBJETIVO

Reconocer nuestro nivel de energía durante las actividades realizadas con el fin de crear la automotivación como un enfuche para retroalimentarnos y potencializarnos

# MATERIALES

- 1 Mapa de nivel de energía.
- 2 Post-it
- 3 Plumones y/o colores
- 4 Ficha de Contenido
- 5 La canción que más te guste



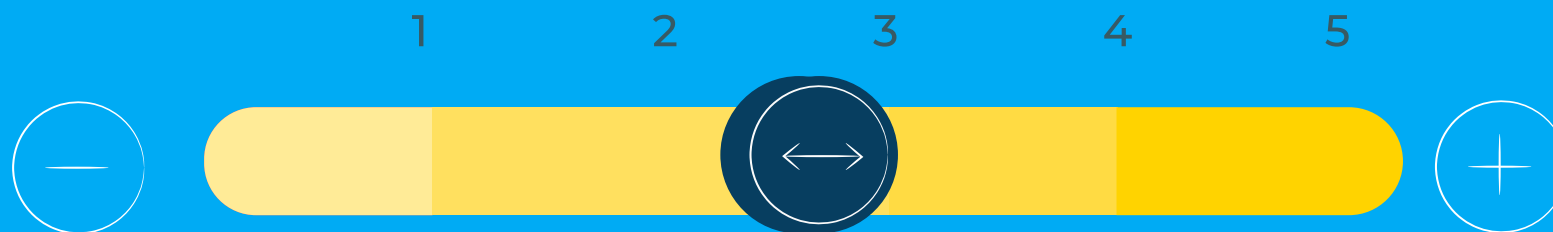
# INSTRUCCIONES

- Paso 1**  
Ten a la mano el mapa de nivel de energía, pon la música que más te guste y hazte la siguiente pregunta ¿Con que nivel de energía empiezo mi día laboral? Siendo 0 muy bajo y 5 muy alto.
- Paso 2**  
Coloca que es lo que más te inspira en la vida en el recuadro inferior del mapa.

- Paso 3**  
Ubícate en la ficha de contenidos, selecciona 3 octógonos enchufes, recórtalos y ármalos en tu mapa de energía para recargarte.
- Paso 4**  
Al costado de cada uno de los octógonos, coloca los post-it con las palabras que te automotiven y genere conciencia energética.
- Paso 5:** Pon color a tu mapa y colócalo en un lugar visible para que conectes con el valor de tus palabras.



# MAPA DE NIVEL DE ENERGÍA



¿QUÉ ES LO QUE MÁS TE INSPIRA EN LA VIDA?

# FICHA DE CONTENIDOS

**¿QUÉ ES LO  
QUE MÁS  
AMO EN LA  
VIDA?**

**¿QUÉ  
SUPERHÉROE  
TE GUSTARÍA  
SER?**

**¿CUÁLES  
SON MIS  
FORTALEZAS?**

**¿CUÁL FUE  
EL DÍA MÁS  
FELIZ DE  
TU VIDA?**

**DESCRIBE TUS  
OPORTUNIDADES  
DE MEJORA**

**¿CUÁLES SON  
LAS PALABRAS  
QUE MÁS  
TE GUSTAN?**



# MAPA DE ENERGÍA PARA RECARGARTE

