

**Comunidad Nacional de  
Conocimiento en:**

**FELICIDAD Y  
CONSCIENCIA POR  
LA VIDA**

**El cuidado de sí  
suma a tu vida**



# SESIÓN 2: ENERGÍA PARA TODO EL DÍA - ACTIVANDO TU POTENCIAL

## Experto Líder: Roberto Machado

### Perfil Profesional:

Embajador mundial de la risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial y Hipnoterapeuta. Actualmente, está cursando el diplomado en felicidad organizacional y gestión de personas en UANDES.



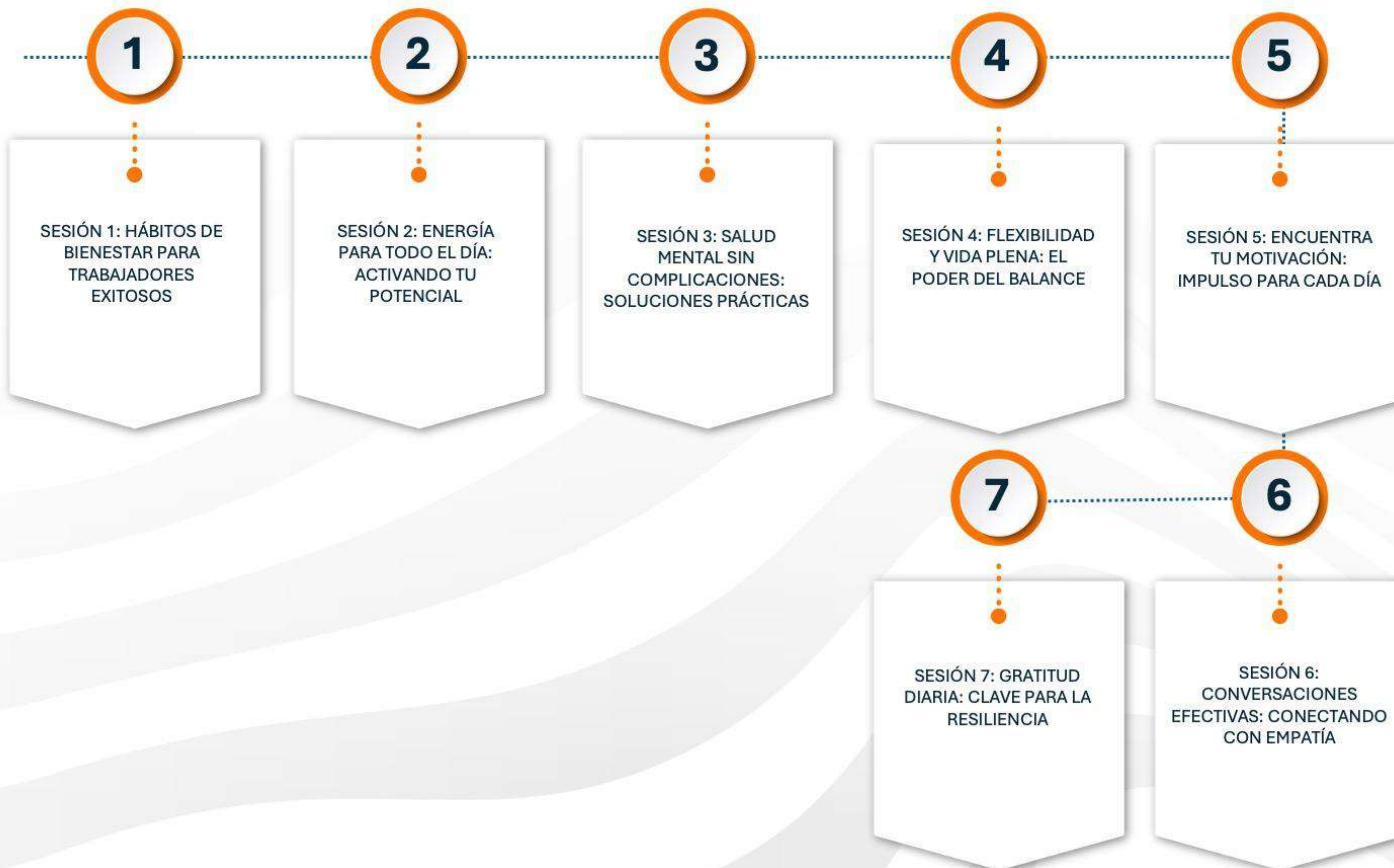
[roberto@robertomachado.co](mailto:roberto@robertomachado.co)



+57 350 8492513



**FELICIDAD Y CONSCIENCIA POR LA VIDA**



***“LA ENERGÍA NO ES SOLO CUESTIÓN DE FUERZA FÍSICA, SINO DE CLARIDAD MENTAL Y EMOCIÓN ALINEADA. CUANDO TE CONECTAS CON TU PROPÓSITO, TU ENERGÍA SE MULTIPLICA.”***

Roberto Machado



# TABLA DE CONTENIDO

01

La energía y su importancia en el día a día

02

Factores que afectan nuestra energía

03

Estrategias para potenciar la energía

04

El poder de la mente y las emociones

05

Rutina práctica para mantener la energía estable



## Objetivo general

Brindar herramientas prácticas y científicamente respaldadas para optimizar la energía diaria, mejorar la concentración y aumentar la productividad sin agotamiento.



# Objetivos específicos



Identificar hábitos que disminuyen nuestra energía.



Aprender técnicas para aumentar y mantener la vitalidad.



Comprender el impacto de la mente y las emociones en la energía.



Diseñar una rutina personalizada para optimizar el rendimiento.



# LA ENERGÍA Y SU IMPORTANCIA EN EL DÍA A DÍA



**Sin energía, las tareas simples parecen imposibles.**

La falta de energía transforma actividades cotidianas en desafíos abrumadores.

03

**La fatiga puede ser mental o emocional, no solo física.**

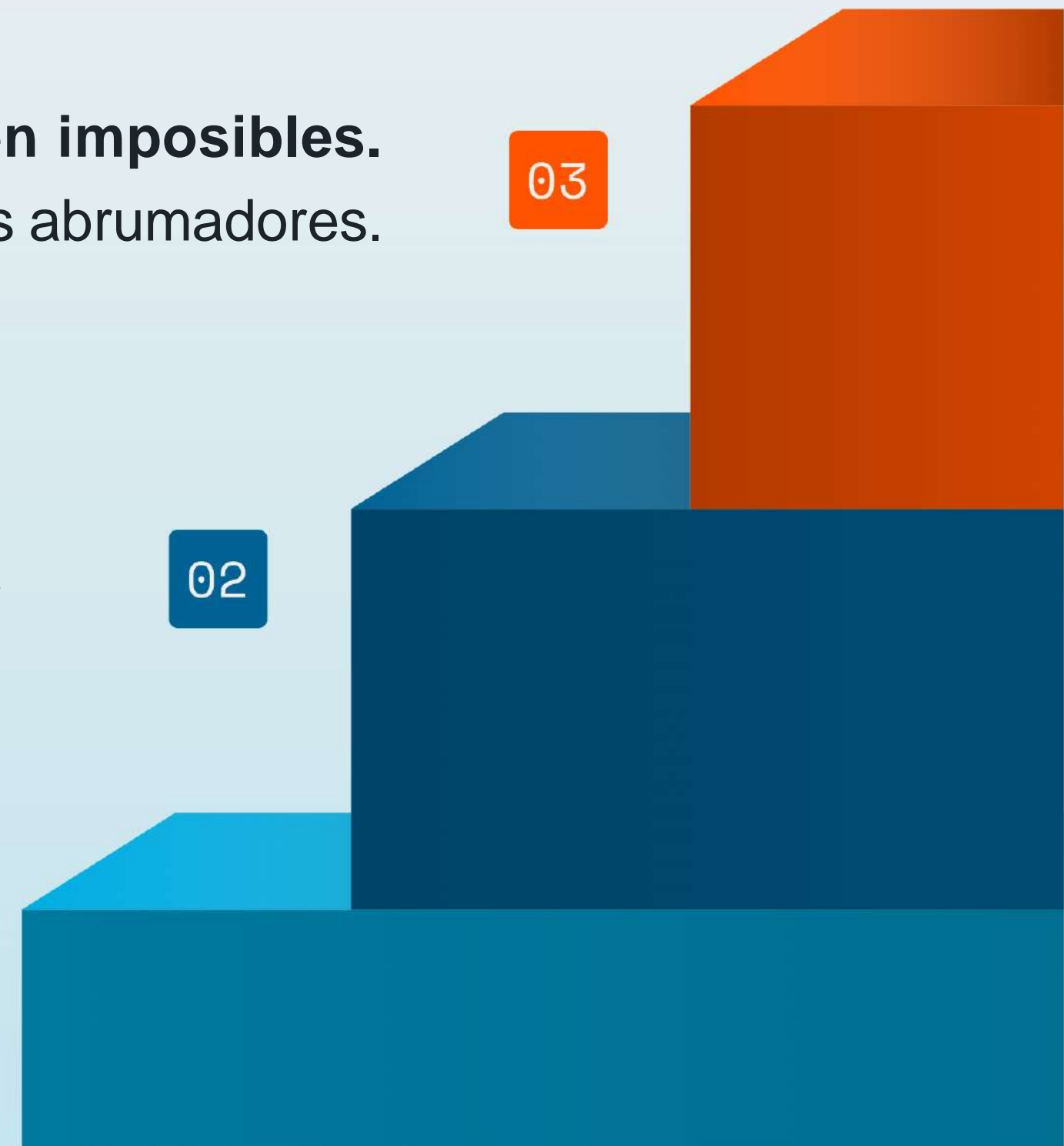
El cansancio no siempre se manifiesta físicamente; la mente y las emociones también requieren energía.

02

**Energía = Vitalidad física, mental y emocional.**

La energía es esencial para mantener nuestro bienestar en todas sus formas.

01



# FACTORES QUE AFECTAN NUESTRA ENERGÍA



## Factores que disminuyen nuestra energía:

01

### Falta de sueño reparador

La falta de un sueño profundo y reparador reduce nuestra energía y concentración.

02

### Estrés y preocupaciones constantes

El estrés diario agota nuestras reservas de energía y afecta nuestra salud mental.

03

### Alimentación deficiente

Una dieta pobre en nutrientes esenciales disminuye nuestro rendimiento y energía.

04

### Falta de movimiento físico

La inactividad física provoca fatiga y disminuye la vitalidad general.

05

### Exceso de estímulos digitales

El uso excesivo de dispositivos digitales puede causar fatiga mental y ocular.

## Factores que potencian nuestra energía:

06

### Descanso de calidad y pausas activas

Tomar descansos regulares y asegurar un buen descanso mejora nuestra energía.

07

### Manejo del estrés y respiración consciente

Practicar técnicas de respiración ayuda a reducir el estrés y aumentar la energía.

08

### Alimentación equilibrada

Una dieta balanceada proporciona los nutrientes necesarios para mantener la energía.

09

### Movimiento físico y estiramientos

La actividad física regular y los estiramientos incrementan la energía y la vitalidad.

10

### Desconexión digital y conexión con la naturaleza

Pasar tiempo al aire libre y desconectarse de la tecnología revitaliza la energía.

# ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA ENERGÍA



## EMPIEZA EL DIA CON INTENCION

- Planifica tu día con enfoque y motivación para maximizar tu energía.



## HIDRATACION Y ALIMENTACION CONSCIENTE

- Consume alimentos que te nutran y mantén un buen nivel de agua.



## MOVIMIENTO FISICO

- Pequeñas pausas activas aumentan la circulación y la energía.



## MANEJO DEL ESTRES

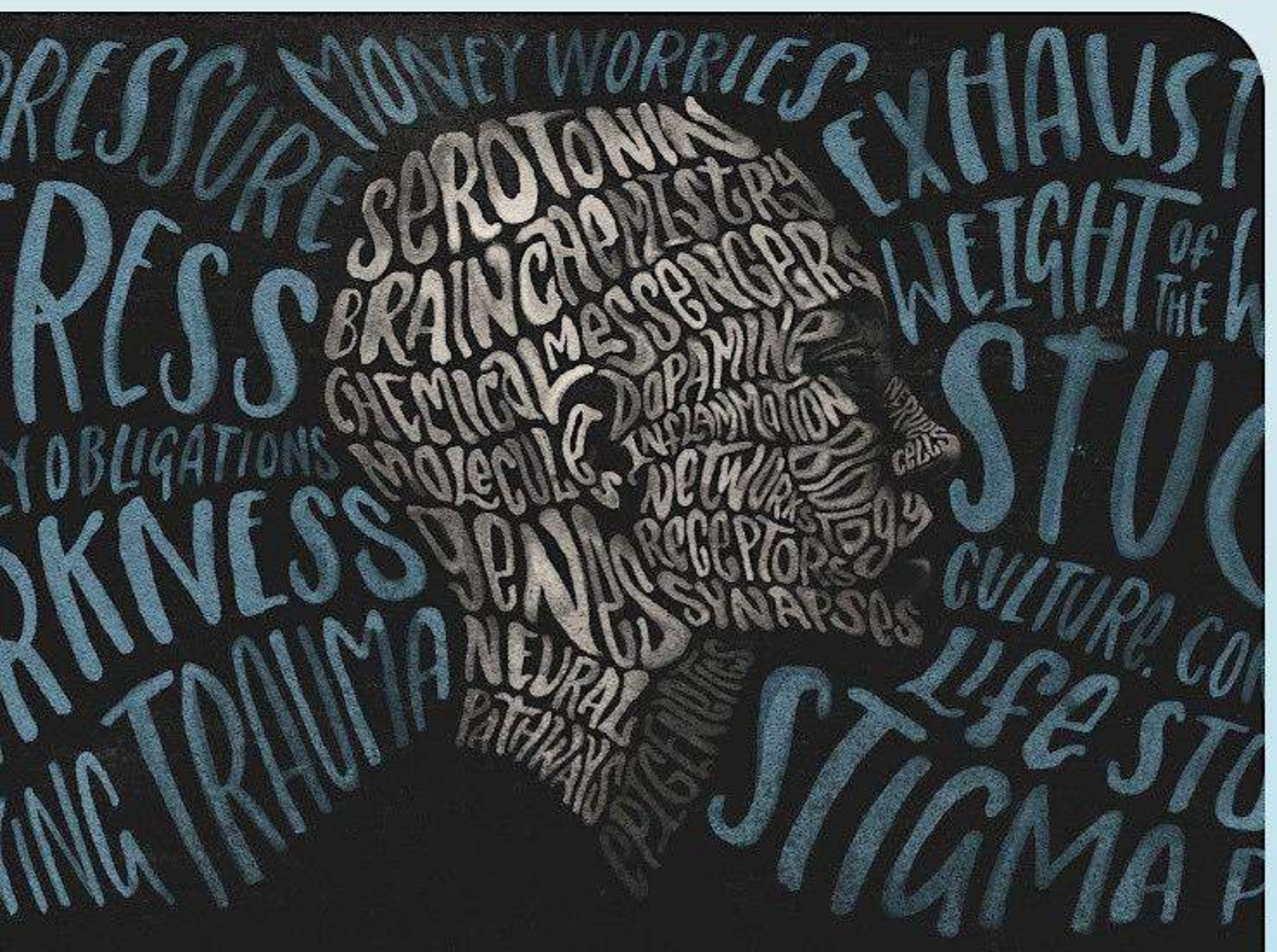
- Técnicas de respiración y mindfulness ayudan a evitar el agotamiento.



## DORMIR BIEN ES CLAVE

- Rutinas de sueño que mejoren la calidad del descanso son esenciales.

# EL PODER DE LA MENTE Y LAS EMOCIONES



## Influencia de los Pensamientos Positivos

Los pensamientos positivos generan motivación y conducen a la acción efectiva.



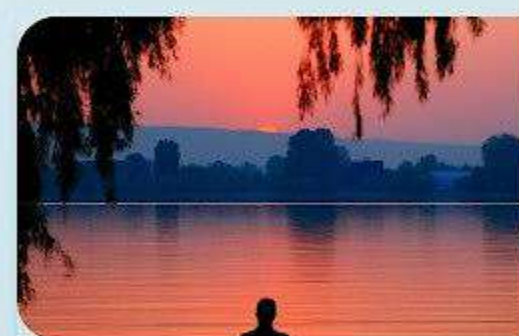
## La Gratitude y la Actitud Positiva

La gratitud y mantener una actitud positiva ayudan a reducir el estrés considerablemente.



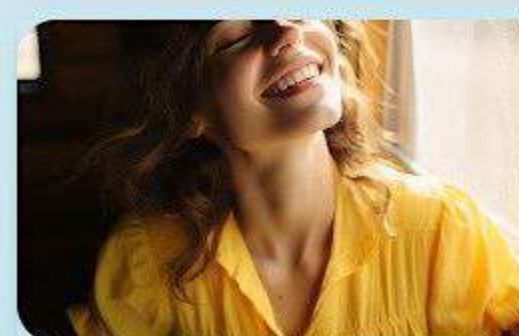
## Evitar Entornos Tóxicos

Mantenerse alejado de personas y entornos tóxicos es crucial para conservar nuestra energía.



## Meditación y Mindfulness

La meditación y la práctica de mindfulness son herramientas efectivas para equilibrar nuestra mente.



## Beneficios de la Risa

La risa y el buen humor son poderosos energizantes que aumentan nuestra energía instantáneamente.



## Mañana Energizante

Despierta con respiraciones profundas y un vaso de agua para comenzar el día.



## Movilidad Temprana

Realiza estiramientos o 5 minutos de movimiento para activar el cuerpo.



## Pausas Activas

Incorpora pausas activas cada 90 minutos durante el día para mantener la energía.



## Alimentación Equilibrada

Mantén una alimentación equilibrada y evita excesos de azúcar para sustentar energía.



## Desconexión Digital

Realiza desconexiones digitales en momentos clave para evitar la sobrecarga de información.



## Rutina Nocturna

Reduce la exposición a pantallas antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.



## Reflexión Positiva

Escribe 3 cosas positivas del día para fomentar una mentalidad optimista.



## Relajación Antes de Dormir

Establece una rutina de relajación para calmar la mente y facilitar el descanso.

# EJERCICIO PRÁCTICO

## MAPA DE ENERGÍA PERSONAL

- 01 Actividades que drenan energía**  
Identifica tres actividades diarias que te hacen sentir agotado o sin energía.
- 02 Actividades que recargan energía**  
Reconoce tres actividades que te revitalizan y aumentan tu energía positiva.
- 03 Plan de acción**  
Elabora un plan para reducir las actividades que drenan tu energía y potenciar las que te recargan.





***"Tu energía es tu activo más valioso. Aprende a cultivarla y serás imparable."***

 **Roberto Machado**

**Agradezco su participación y el tiempo que han dedicado a este espacio. Espero que se lleven herramientas prácticas para aplicar en su día a día y que este taller haya sido un impulso para potenciar su bienestar.**

## Bibliografía

- El Poder del Ahora. Un camino hacia la realización personal. Eckhart Tolle. <https://lc.cx/dHuMQN>
- Hábitos Atómicos. Un método sencillo y comprobado para desarrollar buenos hábitos y eliminar los malos. James Clear. <https://lc.cx/tbjAo->
- El Poder de los 5 Segundos. Se valiente en el día a día y transforma tu vida. Mel Robbins. <https://lc.cx/OA7svY>
- La práctica de la Atención Plena. Jon Kabat-Zinn. <https://lc.cx/nbvi1R>





Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

# Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

# POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

## Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

## ¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



# *¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!*



Escanea el código  
QR con tu celular