



Balance de energía

Edad: 13-16


Edad: >16

Introducción: La actividad ayuda a tomar conciencia de las actividades por las que uno se siente involucrado en mayor o menor medida.

Palabras clave: compromiso, sentido, engagement

Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> • Ser consciente del nivel de energía al realizar las tareas • Tomar conciencia del nivel de compromiso y engagement en las tareas y mejorarlo
Materiales	Plantilla para la actividad (al final de esta ficha) Tarjetas del punto 3 de la actividad
Duración	El punto 1 se realiza a lo largo del día o al final del día El punto 2 se puede realizar en el aula. 10 minutos El punto 3, la preparación se puede realizar en el aula, 10 minutos. La aplicación depende de la actividad seleccionada.

EXPERIENCIA Y PRÁCTICA

Motivación	 <p>¿Qué tareas de las que realizas a lo largo del día te mantienen con más energía? ¿Qué sentido tienen para ti?</p> <p>¿En qué medida estás de acuerdo con esta definición de tarea? T.A.R.E.A.: Tediosa Actividad Realizada Especialmente para Aburrir</p>
Descripción	El engagement e involucración en las tareas y actividades está relacionado con el nivel de energía que aportamos a la



	<p>actividad y viceversa, que el hecho de hacer la actividad nos revierte. Nos sentimos con energía después de hacer actividades por las que nos involucramos porque tienen sentido para nosotros.</p> <p>La actividad consiste en tomar nota de las tareas y/o actividades que hacemos a lo largo del día, evaluar el nivel de energía que ponemos en ellas y la involucración con las que las hacemos.</p> <p>Después, se eligen algunas de las tareas anotadas para reflexionar y aprender estrategias para conseguir una mayor involucración y engagement.</p> <p>(Actividades al final del documento)</p>
LEARNING	
Ideas clave	<p>Engagement implica involucrarse uno mismo en la tarea o actividad y participar activamente. Supone una inversión de energía mental y física que de manera activa decidimos emplear en nuestras acciones.</p> <p>Además, engagement lleva asociado el compromiso, la resolución personal de actuar para conseguir algún objetivo, alguna meta con la cual nos vemos vinculados.</p> <p>Cuando en alguna actividad no se produce esta involucración, en lugar de darnos energía, nos la quita. Hay que tomar conciencia de nuestro nivel de energía en las actividades e intentar que sea positivo.</p>
MEANING	
Reflexiones	Debatir y poner en común la actividad realizada individualmente
Sugerencias e Ideas	<ul style="list-style-type: none">- Hacer por grupos la actividad centrándose en las actividades escolares- En relación con algún tema tratado en el aula, bien de fuera de la escuela o de un tema de la asignatura, proponer en grupos actividades que respondan a las características de engagement.

	<p>Tomar como referencia las preguntas del ejercicio 1. de "Aumentar el engagement", en página 5, para pensar en las características de las actividades.</p>
<p>Criterios de evaluación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Comprende el concepto engagement e involucración en la actividad - Ha encontrado utilidad a la actividad - Considera que normalmente se siente involucrado en las tareas - Encuentra causas a la falta de engagement y plantea estrategias para mejorarlo

El presente proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación (comunicación) es responsabilidad exclusiva de su autor. La Comisión no es responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.
 Project: PositivitiES. Applied Positive Psychology in European Schools
 Agreement number: 2012-4188-001-001





BALANCE DE ENERGÍA

Durante un día cualquiera vas a ir tomando nota de tus experiencias y reflexionando sobre si te dan o te quitan energía. Anota también el tiempo que has dedicado a ellas. Para ello utiliza tu capacidad de atención plena para observar tus propias emociones, tus sensaciones y pensamientos.

EXPERIENCIAS		
Me quita energía ---	Me da energía +++	Tiempo dedicado

Qué haces más durante el día, cosas que te dan o que te quitan energía?

AUMENTAR EL ENGAGEMENT

1. Elige alguna de las experiencias que te ha dado energía y responde las siguientes preguntas:

- a) ¿Te ha costado realizar la actividad?
- b) ¿Te has cansado fácilmente y/o te has sentido fuerte?
- c) ¿Te has sentido tan concentrado que no podías desconectarte?
- d) ¿Has mantenido la constancia a pesar del esfuerzo y las dificultades?
- e) ¿Te has sentido orgulloso, entusiasmado? ¿Qué otras emociones has sentido?
- f) ¿Tienes ganas de volver a vivir la experiencia, de repetir la actividad?
- g) ¿La actividad, tiene algún significado importante para ti?
- h) ¿Es una experiencia retadora, inspiradora? ¿Cómo la calificarías?

2. Elige ahora una actividad que has anotado en la columna de las que te quitan energía.

Vas a reflexionar sobre el propósito y sentido de la actividad, repitiéndote la misma pregunta en cadena (parecido a cuando los niños preguntan ¿y por qué?, ¿y por qué?, ¿y por qué?). De esta forma, se va reflexionando en los objetivos finales de la actividad, no en los inmediatos; es como ir subiendo de niveles, pero los primeros niveles son necesarios para conseguir los superiores.

1.- Piensa en una actividad que has anotado en la columna "Me quita energía"
¿Qué consigues al hacer la actividad?
¿Cuál es el propósito final de la actividad? ¿Tiene sentido para ti, es lo suficientemente importante?
2.- Este propósito que has anotado ahora, existe porque hay una motivación detrás.
¿Cuál es el origen de ese propósito?
¿Tiene sentido para ti, es lo suficientemente importante?
3.- Este propósito que has anotado en el punto 2, existe porque hay una motivación detrás.
¿Cuál es el origen de ese propósito?
¿Tiene sentido para ti, es lo suficientemente importante?

Repite las preguntas hasta averiguar si el objetivo que hay detrás de ello es realmente importante para ti y tiene sentido.

3. Elige una actividad que debas hacer pero que actualmente te quite energía. Aplica los siguientes pasos para intentar que la actividad te de energía.

1º) Preparación de la tarea:

Márcate la rutina de trabajo para esta actividad necesaria: planifica la actividad, establece el tiempo en el que la vas a hacer, el tiempo que le vas a dedicar con atención, en qué lugar la vas a realizar, qué necesitas para hacerla, cuándo considerarás que el objetivo está cumplido y que por tanto puedes dar por finalizada la tarea.

2º) Al comenzar la tarea:

Ten siempre presente el sentido de la actividad y adquiere el compromiso de realizar la tarea cuando lo tengas previsto, con decisión y buena actitud. Piensa en la satisfacción que te dará el haberla realizado.

3º) Durante la tarea:

Persevera en la tarea y cumple tu compromiso con la actividad y contigo mismo o misma. Valora lo bueno que tiene realizar esta actividad, bien sea relacionado con la ejecución misma, o con las personas, el entorno, las oportunidades que te da. (Por ej. me siento a gusto con esta persona, puedo escuchar música, el sitio es agradable,...)

4º) Al finalizar la tarea:

Se consciente del avance y del esfuerzo invertido. Felicítate por tu logro. Saborea el momento de satisfacción.

Rellena las tarjetas que hay a continuación y llévalas contigo para tener presente cada uno de los pasos.



1. RUTINA DE LA TAREA

¿Qué haré?

¿Cuándo?

¿Dónde?

¿Con quién?

¿Qué necesito?

2. SENTIDO DE LA TAREA

Afronto la tarea con buena actitud y
decisión

3. VALORO DE LA TAREA:

4. ENHORABUENA!!!

El esfuerzo merece la pena
Me gusta sentirme bien al cumplir con mi
compromiso