

PERSISTENCIA

MAPA DE ENERGÍA



TRABAJAR CON CONSTANCIA Y ASÍ OBTENER RESULTADOS

Los objetivos son 1) comprender el significado de persistencia y resiliencia en el emprendimiento; 2) aumentar la energía de los participantes 3) practicar la narración

Los jóvenes empresarios necesitan dedicación personal: ¡es imposible alcanzar cualquier objetivo empresarial si el empresario carece de energía! Por eso, esta actividad aborda también cuestiones importantes para los jóvenes emprendedores, como la autoobservación, el seguimiento y el mantenimiento alto de los niveles de energía propios; la auto-planificación y organización, la persistencia respecto a los objetivos propios y saber cómo llevar un control del propio progreso.

Consejo: Llevar a cabo la actividad tanto presencialmente como online en función del Covid-19 u otras restricciones. Trabajar individualmente o preferiblemente en parejas.

Instrucciones:

- Leer las anotaciones iniciales a modo de introducción; prestando atención a la diversidad y reuniendo a quienes no suelen interactuar entre sí.
- **Individualmente.** Los participantes tendrán que completar su propio mapa de energía y línea temporal como punto de partida (10 minutos);
- **Por parejas.** El objetivo es escribir 200 palabras / 30 segundos de video para contribuir a los ensayos finales / historias digitales de los participantes. Los miembros de la pareja se turnan para trabajar en su material, y el otro puede hacer preguntas o sugerencias en cualquier momento.
- **El objetivo general** de la actividad es que, según el mapa, cada participante escriba un ensayo (1000 palabras como máximo) o una historia digital (5 minutos como máximo) sobre el tema "Hacia el futuro: encontrar la energía para persistir con mi Gran idea".

Reflexión dentro de la comunidad de aprendizaje: Comienza con un breve repaso de la actividad y preguntando qué les pareció a los participantes. Tras esto, entabla un debate sobre lo que ha pasado, lo que se ha aprendido la gente.

Aproveche estas preguntas en la discusión:

1. ¿Qué pasó? ¿Obtuvo información sobre sus niveles de energía?
2. ¿Qué aprendiste? ¿Esta actividad te animó a ser un emprendedor enérgico?
3. ¿La actividad se relacionó con la persistencia y la resiliencia?



Consejos para los moderadores

Para poder alcanzar el objetivo, lo ideal sería que la actividad se llevase a cabo en 7 sesiones de 30 minutos durante dos o tres semanas, cinco sesiones de seguimiento y una de conclusión final de una hora, o más, dependiendo del número de participantes.

La actividad permite hasta 30 participantes en total, aunque esto dependerá en parte del tiempo disponible para la sesión final.

Los materiales necesarios para la actividad serán: cuadernos y bolígrafos, o dispositivos digitales (teléfono móvil, portátil, tablet) con conexión a internet siempre y cuando la actividad sea online.

El mapa de energía y la hoja de trabajo de la línea temporal (2 por participante) – pueden usarse también en formato digital.

Mapa de energía para los participantes										
Para cada día y cada momento del día, calificarás tu nivel de energía en una escala del 1 al 5, acompañado de una breve explicación, por ejemplo “odio tener que salir de la cama”, “he disfrutado del entrenamiento hoy” etc.										
	Primera hora de la mañana		Media mañana		Mediodía/hora de comer		Tarde		Noche	
	R	Razón	R	Razón	R	Razón	R	Razón	R	Razón
fecha										
fecha										
fecha										
fecha										
fecha										

(cinco días es el mínimo pero se pueden añadir más)

