



## Actividad **Introducción**

Curso **Educador EPI Nivel 1**

¡Qué bueno tenerte por aquí!

Como ya escuchaste en el video, estas actividades te van a ayudar a aplicar lo que aprendiste. Recuerda que **“saber y no hacer, es no saber”**.

Claro que para poder seguir adelante y continuar con el esfuerzo, debes mantener siempre presente en tu mente las razones por las cuales quieres lograr los objetivos finales del curso.

**¿Qué te motivó a hacer este curso?** Escríbelo aquí y comparte con nosotros tu motivación por email así te vamos conociendo mejor y apoyando a lo largo del camino. Al identificar tus motivaciones, vas a poder encontrar más fácilmente lo que buscas.

*“Si sé adónde quiero llegar, podré identificar mi camino más rápidamente.”*

---

Puedes llegar a tener momentos donde no tengas ganas de seguir y eso, **ES NORMAL**. Si te pasa, recuerda aplicar alguna de estas técnicas:

- Al abrir un video, una actividad o la página del curso, **SONRÍE**. Este acto físico hará que tu mente asocie este estudio con algo que te trae bienestar.
- **Enfócate** en 1 sólo objetivo a la vez. Cada video y cada actividad es un LOGRO.
- **Reconoce** tu logro cuando lo hayas completado. Asegúrate de compartirlo con nosotros en cualquiera de nuestras redes sociales para celebrarlo junto a ti.
- Ten presente **tu impacto** en todas las personas que se van a beneficiar si tú continúas este curso.



## Actividad **Introducción**

Curso **Educador EPI Nivel 1**

Ahora sí, completa las siguientes preguntas:

Identifica 3 personas con las que sientas que tienes buenas relaciones en cada ámbito de tu vida. Estos son tus primeros **Aliados Empoderadores**. Este término lo aprenderás más adelante. Por ahora, queremos que tengas estos nombres presentes contigo.

Ámbito o ambiente	Nombres y su relación contigo
Ámbito personal (por ejemplo, amistades, compañeros)	
Ámbito familiar (por ejemplo, padres, tíos, hijos, hermanos, tu pareja o incluso expareja)	
Ambiente laboral o de trabajo (por ejemplo, colegas, personal de otros departamentos, líderes o directores)	
Si eres docente o director de instituciones educativas, lista aquí nombres de padres o estudiantes con los que te llevas bien	
Si eres líder de una empresa, lista aquí los nombres de clientes y proveedores con los que te llevas bien.	
Otros ámbitos que quieras incluir.	



## Actividad **Introducción**

Curso **Educador EPI Nivel 1**

¿Cómo te sientes cuando piensas en esas personas? Registra aquí cómo se siente tu cuerpo, tu cara, tu respiración, así como las emociones que sientes.

Puedes compartir con más miembros de la Generación EPI por todas las redes bajo el nombre @generacionepi. Si necesitas ayuda, ¡escríbenos!