

Mini curso

Empoderamiento Personal

Cuadernillo de actividades

En este cuadernillo, podrás desarrollar las actividades de este mini curso de **Empoderamiento Personal**.

Los siguientes ejercicios te permitirán hacer un análisis de tus propias características y recursos para el empoderamiento personal. Para ello, es necesario que tomes el tiempo necesario para que de forma personal y privada definas estos aspectos y que así, puedas poner en práctica el empoderamiento personal.

ACTIVIDAD #1. ¡Aumentemos nuestra creencia de autoeficacia!

Recuerda que la Autoeficacia es la confianza que tienes en tus propias capacidades para que logres aquello que quieres

Un primer gran paso que nos puede ayudar para aumentar nuestra autoeficacia, es realizar un inventario de logros:

PENSEMOS EN LOS LOGROS QUE HAS ALCANZADO... NO SÓLO TIENEN QUE SER EN EL ÁREA LABORAL O ACADÉMICA, ¡PUEDE SER EN CUALQUIER ÁREA DE TU VIDA!

Describe el logro...	¿Qué capacidades utilizaste para lograrlo?	¿Este logro te hace sentir autoeficaz?
Logro #1		
Logro #2		
Logro #3		
Logro #4		
Logro #5		

Actividad #2. HABILIDADES Y COMPETENCIAS: ¡Identifica y desarrolla habilidades!

Todos tenemos la posibilidad de desarrollar las habilidades y competencias que queramos y/o necesitemos. Para ello, es necesario partir de las que ya tengo y así, poder utilizarlas para reforzar o desarrollar las que quiero tener.

Habilidades que ya tengo	Habilidades que quiero desarrollar

Actividad #3. HERRAMIENTAS Y RECURSOS: Identifica tus herramientas, recursos y redes de apoyo

Para poder desarrollar nuestras habilidades, es necesario identificar con qué herramientas, recursos o redes de apoyo cuento para ello.

En la siguiente lista identificarás cuáles son tus herramientas y/o recursos o bien, tus redes de apoyo en las distintas áreas de tu vida

Mis recursos y/o herramientas son... (Recuerda que estos pueden ser tu universidad, libros, películas, etc)	Mis redes de apoyo son.... (pueden ser personas o grupos de personas)

Actividad #4. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:

La motivación intrínseca es la que nos impulsa a **hacer** o **ser** lo que queremos, por la mera satisfacción que nos genera algo que genuinamente es importante para nosotros y que no requiere incentivos externos.

Por ello, es importante identificar cuál es la motivación intrínseca que nos impulsa a empoderarnos.

Escribe....

Lo que me motiva a empoderarme es ...

Actividad #5. CUIDA TUS PENSAMIENTOS: Mis creencias limitantes son...

Nuestras creencias son la base nuestra autoestima (esa valoración que tenemos de nosotros mismos). Cuando nuestras creencias nos permiten tomar decisiones y actuar con seguridad, son poco negociables ante opiniones externas, y así, siempre logramos mantenerla alta y estable, permitiendo que, en consecuencia, logremos poner en práctica el empoderamiento personal. De lo contrario, cuando nuestras creencias nos -limitan- el medio (las situaciones, personas) hacen que nuestra autoestima sea baja e inestable y que, en consecuencia, no podamos experimentar el empoderamiento personal.

Harás una lista de las creencias que consideres te han frenado de una u otra forma a alcanzar algo que hayas querido, tomar decisiones o enfrentar alguna situación importante para ti. Luego, para cada una de ellas responderás las siguientes preguntas:

MIS CREENCIAS	Identifica el origen: ¿quién dice o decía eso de ti?, ¿de quién lo aprendiste?	¿la quieres cambiar? Si/no	¿Para qué la cambiarías?	¿Por cuál creencia diferente la cambiarías?
#1				
#2				
#3				
#4				
#5				