

ANEXO A. POTENCIACIÓN INDIVIDUAL

Paulhus, (1983), citado por Mendoza Sierra (2002) indican que “A nivel individual el empowerment [o potenciación] **se refiere** a la percepción de control personal y competencia, a la comprensión y aceptación de las normas del grupo, a la colaboración con otras personas y el apoyo mutuo, y al diseño de estrategias de afrontamiento y toma de decisiones concretas en relación a alguna situación determinada. Es importante señalar que el empowerment tiene un referente contextual, ya que las personas pueden experimentarlo en relación a algún ámbito de la vida, pero no necesariamente en todo ellos (laboral, familiar y socio-político)...”¹

Con esta definición de Potenciación Individual, Usted debe **diligenciar esta matriz**, haciendo una reflexión de Usted mismo y luego disponer la información en Wix o Symbaloo, de una manera creativa destacando su “sello personal”. **Esta tarea es individual.**

Héctor Alfonso Cabrera González

POTENCIACIÓN INDIVIDUAL: COMPONENTE INTRAPERSONAL			
ÁMBITO DE LA VIDA	ASPECTO DEL COMPONENTE INTRAPERSONAL	FORTALEZAS DEL ESTUDIANTE EN ÁMBITO Y POR CADA ASPECTO	OPORTUNIDADES DE MEJORA DEL ESTUDIANTE EN ÁMBITO Y POR CADA ASPECTO
	<p>Se describe la definición de cada aspecto (Control, Autoeficacia, Motivación, Competencia), una sola vez. Esta definición vale para todos los ámbitos.</p>		

¹ Mendoza Sierra, María Isabel. (2002). El empowerment psicológico en el trabajo. Universidad de Huelva. Recuperado el 07 de diciembre de 2015.

http://databeta.unad.edu.co/contenidos/434202/2016_1/UNIDAD_1_POTENCIACION_Y_SISTEMAS_SOCIALES/U1_2_EL_EMPOWERMENT_PSICOLOGICO_EN_EL_TRABAJO.pdf

<p>Salud Se refiere a su estado de bienestar a nivel físico y psicológico.</p>	<p>Control Habilidad para responsabilizarse y asumir las consecuencias de sus actos, orientados a lograr lo que desea.</p>	<p>Al asumir compromisos, responsabilidades y desarrollar capacidades comunicativas, sociales y humanitarias en mi entorno, alimento mi felicidad y mi control frente a las diferentes circunstancias que se me presentan en la vida, por ello, comprendo y valoro cada cosa que da significado a mi vida y obtengo un buen control y prácticas para vivir feliz; tengo una ejercitación física que modela y potencia mi bienestar personal.</p>	<p>Aumentando mi disciplina, incrementaría la productividad y aminoraría los tiempos para producir más.</p>
	<p>Autoeficacia Capacidad propia para lograr en este ámbito lo que Usted desea.</p>	<p>Me propongo objetivos sustentados en mis fortalezas permitiéndome así mejorar e incrementar mis posibilidades al éxito y conseguir eso que persigo. Mi plan de ejercicio es eficiente y me satisface emocional y físicamente.</p>	<p>La constancia podría potenciar aspectos como la agilidad para ciertos deportes que quisiera practicar.</p>
	<p>Motivación Impulso, voluntad o interés</p>	<p>Las experiencias que he adquirido durante mi vida se</p>	<p>Tener un constante recordatorio de todo lo que poseo, evitaría</p>

	<p>para orientar su conducta hacia algo.</p> <p>Competencia Capacidad o habilidad para hacer algo muy bien hecho (Nótese que <i>ser competente</i> en algo, no es lo mismo que <i>estar motivado</i> por algo)</p>	<p>han convertido en mi base y mi voluntad para direccionar la mirada hacia los caminos que sé, me llevarán de manera correcta y más provechosa.</p> <p>Mi habilidad para desarrollar las cosas de manera excelente y de acuerdo con las exigencias que vengan al caso, esta soportada por la práctica que se consolidó en mí en cada experiencia adquirida con constancia y persistencia gracias a mis años de aprendizaje, que me hacen alguien practico pero incansable a la hora de alcanzar una meta.</p>	<p>que lo olvidara y avanzaría emocionalmente en la consecución de más felicidad.</p> <p>El desarrollar mis actividades en un entorno más sociable evitaría momentos de egoísmo hacia los demás.</p>
<p>Educación Lo relativo a la formación que tiene en este momento de su vida y la manera como asume su proceso formativo como profesional.</p>	<p>Control</p>	<p>La responsabilidad que asumo conmigo mismo a la hora de cumplir con mis objetivos propuestos al inicio de este importante curso, se traduce en el compromiso social y humanístico como profesional en comunicación, frente al rol que desempeñaré en mi</p>	

		comunidad a futuro.	
	Autoeficacia	Poseo la libertad y la manera creativa para desarrollar mis actividades académicas de manera eficaz, esto me permite alcanzar la aprobación satisfactoria y el éxito en los cursos que actualmente desarrollo, siendo a la vez, convirtiéndome en un elemento importante en el proceso educativo que lidera la UNAD en su comunidad académica por medio de la retroalimentación constante en sus foros.	
	Motivación	El propósito de desarrollar y adquirir habilidades y capacidades que me permitan alcanzar cada meta y cada sueño que vislumbro en mi vida, me guían con el suficiente impulso por el camino académico hacia el éxito.	

	Competencia	<p>La disciplina juega un factor muy importante en mi vida y tomo con propiedad cada responsabilidad, ya sea en mi ambiente laboral como académico, el orden y la sistematización de una situación cualquiera, modera cada actividad a mi favor y es una excelente manera para conquistar el objetivo que deba alcanzar.</p>	Organizar mi tiempo de una mejor manera para cumplir las actividades universitarias debido a que tengo 2 trabajos.
Trabajo <p>Si desempeña una labor por la cual recibe algún tipo de remuneración.</p>	Control	<p>El control a la hora de desempeñarme como productor de audios comerciales lo traduzco en la satisfacción y emoción que produzco en mis clientes al presentar un producto, esto gracias a la pasión que imprimo en cada proyecto musical que emprendo y a desarrollar una actividad que me hace enteramente feliz.</p>	
	Autoeficacia	<p>Cuando inicio un producto, el primer paso en mi sistema, es</p>	

		imaginar el alcance virtual al que debe llegar en el mercado al que se dirigirá, la impresión comercial definida por la creatividad y el valor o aporte social que el producto deba dar a la comunidad en general; de ésta manera, la proyección hecha me permite la eficiencia necesaria al momento de producir un audio comercial.	
Motivación		La motivación que percibo cada día proviene de un gusto muy desarrollado por lo que hago que ha sido fortalecido con el paso de los años y la experiencia; por la emoción y la pasión que se combinan a la hora de componer, mezclar y crear una idea auténtica y única para cada proyecto.	
Competencia		Mi experiencia y mi pasión soportan alcanzar el estándar del nivel profesional ideal para desempeñarme como	Continuar explorando las técnicas de producción musical

		productor, asegurándome un estilo y posicionamiento reconocido en el medio en el que me promuevo como productor de audios. Cada producto y experiencia realizada hasta la fecha, me hace ser un experto en lo que hago.	para perfeccionar mi talento.
Pasatiempos Actividad o actividades a las que Usted dedique tiempo y esfuerzo por el solo hecho de disfrutarla en su tiempo libre.	Control	Entre mis actividades de tiempo libre, es fundamental compartir con mi familia y dar descanso a mis ojos y mis sentidos en ambientes naturales, con sonidos relajantes. Una mirada a los horizontes, al viento actuando sobre el agua, es suficiente para recargarme de energía positiva y renovar mi mirada esperanzada en un futuro exitoso.	
	Autoeficacia	Cuando comparto tiempo con mi sobrino de 13 años, logro descansar y renovar mi energía creativa para volver al trabajo	

		fresco y dispuesto para mi actividad diaria.	
	Motivación	Mi interés en organizar mi agenda para disponer de espacios de relajación que permitan cumplir con mis metas profesionales y personales.	
	Competencia	Tengo habilidad física para recorrer escenarios naturales. Tengo la capacidad de jugar videojuegos con alta precisión.	
Familia Conjunto de personas relacionadas con Usted por parentesco o por cuestiones legales.	Control	Soy responsable de proveer dinero para pagar las cuentas de mi hogar y hacer que los miembros de mi familia se sientan seguros de ésto.	
	Autoeficacia	Gracias a mi trabajo soy consciente de lograr sostener económicamente a mi familia.	Poder obtener más ingresos para cumplir las obligaciones financieras familiares.
	Motivación	A través de la dedicación a mi familia agradezco los cuidados que me brindaron cuando lo necesitaba y esta dedicación me hace sentir satisfecho,	

	Competencia	Tengo la capacidad de acompañar a mi familia a través de ayuda económica y emocional.	
Pareja Persona con la que mantiene algún tipo de relación afectiva.	Control	La sinceridad y el respeto definen un el ambiente entre los dos de armonía, cordialidad, amabilidad y compañerismo importantes para que exista confianza y responsabilidad a la hora de compartir nuestras vidas.	
	Autoeficacia	El respeto y la comprensión son la clave para una convivencia sana que se vea reflejada en el progreso como pareja.	Crear espacios de creatividad para elaborar proyectos de pareja.
	Motivación	El promover su felicidad automáticamente produce la mía.	
	Competencia	Mi habilidad para entender y comprender su mundo me lleva por un camino ideal en la convivencia.	
Amigos Personas con quienes	Control	El ejemplo que recibo de los amigos que frequento	

mantiene relaciones de afecto, empatía y/o confianza.		influenciará cada aspecto en mi vida y soy consciente de la importancia de que cada uno me brinde cosas positivas.	
	Autoeficacia	Para crecer humana y socialmente, es necesario disponer de buenos amigos que retroalimenten mi experiencia de vida con sus historias y ejemplos positivamente.	
	Motivación	Una mano amiga siempre será necesaria, muchas veces los amigos se vuelven nuestros confesores un pilares para soportar adversidades, por eso, tener un amigo es más valioso que o que pueda ofrecer el dinero.	Revisar los intereses que comparto con mis amigos para hacer más cosas juntos.
	Competencia	Poseo la habilidad para encontrar buenos amigos, la compresión y tolerancia son importantes para desarrollar una buena amistad que trascienda en el tiempo.	
Comunidad y/o sociedad a	Control	Soy miembro activo del proceso	

la que pertenece Grupo social del que hace parte, puede ser en su microcontexto (familia, barrios) o contextos más amplios (ciudad, país).		educativo que lidera la UNAD como comunidad académica mediante la interacción en los foros de los diferentes cursos donde nos retroalimentamos de conocimientos en las distintas áreas en las que se preparan nuestros compañeros Unadistas.	
	Autoeficacia	Sé participar y compartir mi conocimiento con mis compañeros para cumplir con los objetivos generales de los cursos a los que asisto.	Tener más tiempo para lograr realizar más actividades grupales dentro de las comunidades educativas de la Unad.
	Motivación	El contribuir con el desarrollo académico de mi universidad, el capacitarme y soñar con un mejor futuro me motivan a compartir más con mi comunidad Unadista.	
	Competencia	Mi habilidad de liderazgo contribuye al desarrollo de actividades que suceden dentro del entorno académico y social de la comunidad Unadista.	

POTENCIACIÓN INDIVIDUAL: COMPONENTES INTERACCIONAL Y COMPORTAMENTAL			
ASPECTO RELATIVO A LAS INTERRELACIONES Y LA CONDUCTA	ASPECTO COMPONENTES INTERACCIONAL Y COMPORTAMENTAL	FORTALEZAS DEL ESTUDIANTE EN ÁMBITO Y POR CADA ASPECTO	OPORTUNIDADES DE MEJORA DEL ESTUDIANTE EN ÁMBITO Y POR CADA ASPECTO
	<p>Se describe la definición de cada aspecto (Control, Autoeficacia, Motivación, Competencia), una sola vez. Esta definición vale para todos los ámbitos.</p>		
Relacionarse con otros Forma de afiliarse o asociarse con otro u otros, desde intereses o sentimientos comunes.	Control Habilidad para responsabilizarse y asumir las consecuencias de sus actos, orientados a lograr lo que desea.	Puedo hacer amistades basadas en el respeto y la tolerancia.	
	Autoeficacia Capacidad propia para lograr en este ámbito lo que Usted desea.	Logro aprender de otras personas y ofrecer mi amistad.	
	Motivación Impulso, voluntad o interés	Siento la necesidad de relacionarme con otros bien	

	para orientar su conducta hacia algo.	sea de forma profesional o personal.	
	Competencia Capacidad o habilidad para hacer algo muy bien hecho (Nótese que <i>ser competente</i> en algo, no es lo mismo que <i>estar motivado</i> por algo)	Poseo inteligencia interpersonal para desarrollar relaciones basadas en la empatía y sinceridad.	
Control de Emociones Experimentación o vivencia “natural” de lo que se siente, manteniendo conductas que impliquen el respeto por sí mismo y por el otro.	Control	Soy una persona que entiende las diversas emociones como parte natural del desarrollo humano.	
	Autoeficacia	Espero que al vivir mis emociones, ellas fluyan naturalmente	
	Motivación	Mi impulso natural es tener un estado de bienestar emocional.	
	Competencia	Tengo la capacidad de vivir cada emoción como se presente sin ofuscarme.	
Cumplimiento de normas de grupo Disposición para acatar las normas del grupo o grupos	Control	Tengo presente que la buena conducta en un equipo de trabajo es necesaria para una buena convivencia.	

a los que se pertenece (el primero es la familia).	Autoeficacia	Logro comprender las reglas de mis entornos para mantener buenas relaciones	
	Motivación	Me intereso por conocer los códigos de conducta de los grupos con los que tengo relación.	
	Competencia	Soy capaz de seguir las normas establecidas por las comunidades a las que pertenezco.	
Manejo de conflictos Formas de afrontar situaciones difíciles que ponen en riesgo la relación del individuo consigo mismo y/o con los otros y/o con el ambiente.	Control	Soy responsable de mis reacciones frente a situaciones que sean difíciles dentro de mi grupo de trabajo y también de manera individual.	
	Autoeficacia	El manejo de mis emociones me permite afrontar los retos que me presenta la vida.	
	Motivación	Cultivo un ambiente pacífico y de respeto para la convivencia porque no me gustan los conflictos.	
	Competencia	Tengo la capacidad de ser conciliador y mediar para	Mejorar la capacidad de enfrentar con argumentos las

		solucionar conflictos.	diferencias de opinión principalmente con los jefes.
Participación en causas comunes Formas de involucrarse o contribuir a metas de varias personas o grupos sociales a los que se pertenezca (el primer grupo a que se pertenece es la familia).	Control	Soy responsable de participar en el logro de metas familiares de pareja y laborales.	Estar abierto a desarrollar más responsabilidad en participación grupal.
	Autoeficacia	Logro las metas propuestas por los grupos sociales a los que pertenezco.	
	Motivación	Me gusta obtener resultados de los procesos en los que me involucro con otras personas.	
	Competencia	Tengo la capacidad de contribuir con mi trabajo en proyectos comunes.	