

Taller de empoderamiento personal

Guía de facilitación y cinco hojas de trabajo para reconocer fortalezas, comunicarse con asertividad, establecer límites y convertir una meta en próximos pasos.

Incluye: agenda sugerida de 105 minutos, acuerdos de cuidado, instrucciones para cada dinámica y páginas imprimibles.

Antes de facilitar

Este recurso propone una experiencia educativa y participativa. No diagnostica, no ofrece terapia y no promete cambios psicológicos. Adapta el lenguaje, los ejemplos, los tiempos y la profundidad al grupo.

Propósito

- Identificar capacidades y logros concretos.
- Revisar pensamientos que frenan una decisión.
- Practicar mensajes asertivos y límites respetuosos.
- Definir una acción pequeña, observable y propia.

Materiales

- Una copia de las hojas por participante.
- Bolígrafos y notas adhesivas.
- Reloj visible para cuidar los tiempos.
- Un espacio accesible con opción de privacidad.

Acuerdos de cuidado

- ☐ Participar es una invitación: cualquier persona puede pasar, pausar o retirarse.
- ☐ Nadie tiene que revelar experiencias personales, diagnósticos o situaciones de violencia.
- ☐ Se escucha sin corregir, ridiculizar ni dar consejos no solicitados.
- ☐ Se explica que la confidencialidad se solicita, pero no puede garantizarse en un grupo.
- ☐ Los ejemplos no se usan para evaluar desempeño laboral ni tomar represalias.

Cuándo detener la actividad: si una persona expresa riesgo inmediato, crisis, violencia o necesidad clínica, no improvises una intervención. Sigue el protocolo de la organización y facilita acceso a profesionales cualificados o servicios de emergencia locales.

Rol de quien facilita

Explica el objetivo, modela respuestas breves, controla el tiempo y protege el derecho a no compartir. Evita interpretar las respuestas. Pregunta “¿qué apoyo necesitas para dar el siguiente paso?” en lugar de decirle a alguien qué debe hacer.

Uso permitido: imprimir y utilizar internamente con atribución a Crezendo. No revender, retirar la atribución ni presentar el material como intervención clínica.

Agenda sugerida: 105 minutos

La duración es una referencia, no una promesa universal. Antes de contratar o impartir un taller, ajusta la propuesta al número de personas, modalidad, accesibilidad, contexto y resultado esperado.

Tiempo	Momento	Resultado visible
10 min	Bienvenida, propósito y acuerdos	El grupo entiende que puede pasar o pausar.
15 min	Fortalezas y logros	Tres evidencias personales identificadas.
20 min	Reencuadre de una creencia limitante	Una frase más precisa y una prueba pequeña.
20 min	Comunicación asertiva	Un mensaje practicado con la fórmula HEPN.
15 min	Límites saludables	Una respuesta clara, respetuosa y viable.
20 min	Plan de acción	Un siguiente paso, fecha y apoyo definidos.
5 min	Cierre privado	Cada persona registra qué se lleva.

Cómo presentar cada dinámica

1. **Explica:** para qué sirve y qué no busca hacer.
2. **Modela:** muestra un ejemplo cotidiano y no íntimo.
3. **Practica:** ofrece trabajo individual antes de compartir.
4. **Elige:** permite escribir, conversar o pasar.
5. **Cierra:** pregunta por una idea útil, no por una confesión.

Medición simple: al inicio y al cierre, cada participante puede marcar del 1 al 5 cuánta claridad tiene sobre su siguiente paso. La comparación sirve para mejorar la sesión; no prueba un cambio profundo ni sustituye una evaluación profesional.

Alternativa de 60 minutos

Conserva acuerdos (8 min), fortalezas (12 min), comunicación o límites (15 min), plan de acción (20 min) y cierre (5 min). No acelere conversaciones sensibles para “cubrir” todas las páginas.

Hoja 1 · Fortalezas con evidencia

Una fortaleza es más útil cuando puedes conectarla con algo que hiciste. No necesitas compararte con otras personas.

1. Un reto que resolví o atravesé:

2. ¿Qué hice concretamente?

3. ¿Qué capacidad mostró esa acción?

4. ¿Dónde más podría usar esa capacidad?

Mi inventario breve

Fortaleza	Evidencia real	Próxima aplicación

Para conversar: “Una capacidad que reconozco en mí es ____, porque cuando ____, yo ____”. Compartir es opcional.

Hoja 2 · De freno automático a prueba pequeña

No se trata de obligarte a pensar en positivo. Se trata de convertir una afirmación absoluta en una pregunta comprobable.

Situación o decisión que estoy evitando:

Pensamiento automático (“no puedo”, “siempre”, “nunca”, “debo”):

Evidencia que parece apoyarlo:

Evidencia que lo matiza o contradice:

Una frase más precisa y útil:

Una prueba pequeña, segura y reversible que puedo hacer:

¿Qué aprenderé aunque el resultado no sea perfecto?

Ejemplo: “No sé hablar en público” → “Me cuesta improvisar ante grupos grandes; puedo preparar dos minutos y practicarlos con una persona de confianza”.

Hoja 3 · Comunicación asertiva con HEPN

Un mensaje asertivo describe lo observable, explica su efecto, pide algo concreto y abre un siguiente paso. No garantiza que la otra persona acepte.

H — Hecho: describe sin etiquetas. **E — Efecto:** explica el impacto. **P — Petición:** pide una conducta concreta. **N — Negociación:** acuerda qué sigue.

Hecho observable (“cuando ocurre...”):

Efecto en el trabajo, la coordinación o mi disponibilidad:

Petición concreta, realista y respetuosa:

Opción de negociación o fecha para revisar:

Mi mensaje completo

Práctica en parejas

- ☐ La persona A lee su mensaje; la persona B solo escucha.
- ☐ La persona B dice qué petición concreta escuchó.
- ☐ La persona A ajusta una frase. Luego intercambian roles.

Hoja 4 · Un límite claro y sostenible

Un límite expresa lo que harás o podrás ofrecer. No es una amenaza ni un intento de controlar todas las decisiones de otra persona.

Situación repetida que necesito ordenar:

Qué necesito proteger (tiempo, seguridad, concentración, descanso, rol):

Lo que sí puedo ofrecer:

Lo que no puedo asumir:

Mi frase breve:

Plantilla: “Ahora no puedo _____. Sí puedo _____ antes de _____. Si eso no funciona, acordemos otra opción”.

Comprobación antes de decirlo

- ☐ ¿Es claro y específico?
- ☐ ¿Depende de una acción que yo puedo realizar?
- ☐ ¿Respeto políticas, responsabilidades y seguridad?
- ☐ ¿Puedo mantenerlo sin castigar ni humillar?

Si recibo presión, repetiré con calma:

Si la situación incluye acoso, violencia, discriminación o riesgo, un guion individual puede no ser suficiente. Usa los canales formales y busca apoyo cualificado.

Hoja 5 · Plan de acción de una página

Elige una meta que dependa principalmente de ti y conviértela en una acción observable para los próximos siete días.

Meta que me importa:

¿Por qué la elegí?

Primer paso de 15–30 minutos:

Fecha y hora:

Obstáculo probable:

Respuesta preparada:

Persona, herramienta o recurso de apoyo:

Evidencia que mostrará que completé el paso:

Fecha de revisión:

Compromiso conmigo

Escala de claridad: antes del taller ____ /5 después del taller ____ /5. ¿Qué hizo la diferencia? _____

Adaptación, cierre y próximos pasos

Empresas y ONGs

Usa casos cotidianos sin nombres. Separa el aprendizaje de la evaluación laboral. Alinea ejercicios con comunicación, liderazgo, iniciativa o toma de decisiones.

Estudiantes

Reduce la escritura, ofrece ejemplos académicos y permite dibujos o conversación. Define con claridad a qué adulto acudir si necesitan apoyo.

Uso individual

Completa una hoja a la vez. Elige una persona segura para conversar si lo deseas. No uses el cuadernillo para procesar una crisis sin apoyo.

Modalidad virtual

Envía el PDF antes, habilita pausas, evita exigir cámara y ofrece reflexión privada. No pidas datos sensibles en chats o formularios compartidos.

Cierre de cinco minutos

1. Invita a revisar la hoja de plan sin compartirla.
2. Pide una palabra o idea útil; pasar sigue siendo válido.
3. Recuerda los canales de apoyo y el alcance educativo.
4. Explica cómo se dará seguimiento, si existe.

¿Necesitas una versión para tu organización?

Crezendo diseña talleres prácticos de empoderamiento personal, comunicación, liderazgo y otras habilidades humanas para empresas, ONGs, gobiernos y comunidades. Podemos adaptar casos, modalidad, profundidad, accesibilidad y entregables al resultado que busca tu grupo.

Solicita una propuesta: visita <https://crezendo.org/es/contact> y cuéntanos quiénes participarán, qué situación quieren mejorar y qué resultado observable esperan.

Créditos

Contenido original de Crezendo, versión 1.0, 30 de julio de 2026. Este cuadernillo es educativo y no sustituye atención médica, psicológica, legal ni de emergencia.

Puedes imprimir y utilizar este recurso internamente con atribución a Crezendo. No puedes revenderlo, retirar la atribución ni presentarlo como una intervención clínica o certificación.