



Mujeres
de *Acción*
X Puebla

Secretaría de Promoción
Política de la Mujer

Taller de empoderamiento
Femenino



COMITÉ DIRECTIVO ESTATAL

PUEBLA

Unidos Podemos Todo



Si empoderas a una mujer, construyes un mejor futuro para todos.

Bienvenidas y bienvenidos a este Talle denominado “Empoderamiento femenino y autoestima”, que tiene como objetivo desarrollar una consciencia sobre los derechos propios y la total capacidad para lograr tus propósitos.

Es necesario que las mujeres cuenten con una participación sustantiva en los ámbitos que le permitan tomar decisiones para el bien de su familia, la sociedad y el país.

Temario:

- Presentación y expectativas
- • Autoconocimiento
- • Poder
- • Empoderamiento
- • Autoestima
- • Conclusiones

Acerca de la capacitadora

María Golondrina López Sánchez
Conferencista & Capacitadora



Maestra en Administración por UPAEP. Cuenta con el Diplomado “Evaluación de Políticas y Programas Públicos”, así como “Sistema Nacional Anticorrupción”. Curso “Liderazgo político con perspectiva de género” y “Habilidades para el desarrollo de una campaña política”, impartidos por el PNUD, ONU Mujeres México e INE.

Siendo miembro de la Asociación de Scouts de México A.C., desempeñó cargos como Jefe de Sección y coordinadora de diferentes eventos culturales y recreativos.

En el ámbito profesional imparte el Seminario en Humanidades y Ciencias Sociales para el Proceso de Admisión a la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Fue Consejera Presidenta Distrital del Proceso Electoral 2018.

Forma parte de la Federación Nacional de Colegios de Licenciados en Administración (CONLA).

Actualmente es Socia Consultora en la firma Corona Consultores, Docente Universitario y es parte de la segunda generación de 33 Mujeres A.C., así como del Colectivo Kybernus Puebla. Se desempeña como ponente y capacitadora en temas de Liderazgo Femenino, Propósito de Vida, Comunicación Asertiva, entre otros.

AUTOCONOCIMIENTO

Consiste en un camino de reflexión interno y continuo. No se limita, por tanto, a un momento de la vida o a un único aspecto de la persona. Es de vital importancia conocerse para saber cuál es el punto donde nos encontramos, que hemos alcanzado en la vida, que queremos, y que no queremos y así, llevar a cabo nuestro proceso de crecimiento personal.



Por Stefan Vanistendael.

Del listado de emociones, identifica cuáles reconoces como propias
¿Qué hago cuando se presenta esta emoción? ¿Cómo la vivo?

AUTOESTIMA

Es el conjunto de sentimientos que se tiene acerca de uno mismo, de una misma.

Es el mayor o menor valor que le adjudicamos a nuestra persona, de ahí la importancia que representa el autoconocimiento y la autovaloración para mejorar la autoestima. Si no nos conocemos, sino somos capaces de dar valor a nuestras características propias, difícilmente puede mejorar nuestra autoestima.

Una adecuada autoestima permite a la persona ser capaz de enfrentar situaciones nuevas y solucionar conflictos, crear un ambiente de autoconfianza que facilita el manejo de cualquier situación que se presente.

Las dimensiones para evaluarla son las siguientes:



ACTIVIDAD ¿Qué características proyecto de mí?

PODER

Es la capacidad que tenemos las personas y las instituciones de ser y de hacer algo en relación con los contextos que habitamos, con las personas con las que nos relacionamos y con los instrumentos de los que disponemos. Se trata, por tanto, de una capacidad relacional; de hecho, muchos autores sostienen que todas nuestras relaciones son “relaciones de poder” y, como todas las relaciones, las “de poder” no son estáticas, sino que pueden cambiar. Así pues, se puede hablar de poder personal, institucional, militar, político, económico, etc.

Relaciones de poder

- **Poder *con*:** Lo que logras cuando trabajas con otras personas en un grupo y con el esfuerzo y el trabajo de todas alcanzan lo que se proponen.
- **Poder *sobre*:** La capacidad de influenciar a una persona para que haga lo que deseas, a través de la coacción el chantaje o manipulación.
- **Poder *para*:** Permite controlar y manejar una situación según tus necesidades. Es la capacidad para resolver un problema, entender un trabajo o aprender una nueva habilidad.

EMPODERAMIENTO

Porque hablamos de empoderamiento

Es indiscutible que existen barreras estructurales de género en nuestra sociedad, que ponen en desventaja a las mujeres en diferentes ámbitos, por ello es importante conocer y reconocer los diferentes contextos en los que viven, entenderlos y de esta manera diseñar estrategias verticales y mecanismos, para que las mujeres adquieran, aprendan a fortalecer sus capacidades y habilidades tanto en lo individual como colectivamente y tengan acceso a mayores oportunidades de crecimiento con el fin de mejorar su calidad de vida.










Empoderar a las mujeres implica que participen con un rol activo en todos los sectores, industrias y niveles para construir sociedades justas, estables, equitativas y diversas y fomenten un desarrollo económico, social, cultural y político.

¿El empoderamiento siempre comienza con la pregunta ¿quién soy?

Principios de Empoderamiento de las mujeres, creado por ONU Mujeres y el Pacto Mundial.

De acuerdo con los Objetivos de Desarrollo Sostenible realizados por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) el poner a las mujeres y a las niñas en el centro de las economías dará lugar fundamentalmente a mejores resultados de desarrollo sostenible para todos, además de que apoyará a una recuperación económica y social más rápida y encauzará al mundo para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

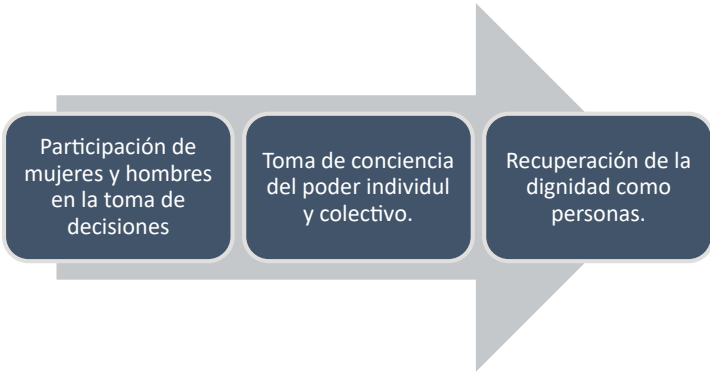
PRINCIPIOS PARA EL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

-  **1 Promover la igualdad de género desde la dirección al más alto nivel.**
-  **2 Tratar a todos los hombres y mujeres de forma equitativa en el trabajo; respetar y defender los derechos humanos y la no discriminación.**
-  **3 Velar por la salud, la seguridad y el bienestar de todos los trabajadores/as.**
-  **4 Promover la educación, la formación y el desarrollo profesional de las mujeres.**
-  **5 Llevar a cabo prácticas de desarrollo empresarial, cadena de suministro y marketing a favor del empoderamiento de las mujeres.**
-  **6 Promover la igualdad mediante iniciativas comunitarias y cabildeo.**
-  **7 Evaluar y difundir los progresos realizados a favor de la igualdad de género.**



¿Se aplican estos principios para el empoderamiento de las mujeres en dónde vives? ¿Qué acciones te gustaría realizar para apliquen en tu comunidad?

Empoderamiento Femenino



¿Si supiera que nada puede salir mal qué haría con mi vida? ¿Qué elegiría hacer?

¿Cómo me gustaría que fuera mi realidad? ¿Qué quiero yo aportar al mundo?

CONCLUSIONES

**“Si dejas salir tus miedos,
tendrás más espacio para tus sueños”
- Marilyn Monroe -**



Mujeres
de *Acción*
X México

Secretaría de Promoción
Política de la Mujer

**¡Gracias por tu participación
en este Taller!**



COMITÉ DIRECTIVO ESTATAL

PUEBLA

Unidos Podemos Todo