

**Reflexiona
sobre las áreas
de tu vida en
las que necesitas
recuperar poder
y responsabilidad**



Bienvenida

El Módulo: Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que necesitas recuperar poder y responsabilidad que aquí te presentamos es un material de trabajo dirigido a las mujeres participantes en el Taller: "Fortaleciendo el Empoderamiento de la Mujer Hispana" de Centro de Innovación Mujer Latina con el propósito de contribuir a que más mujeres hispanas sean empoderadas de la manera correcta.

Antes que nada, vamos a aclarar qué es el empoderamiento. Seguramente ya hayas oído mencionar esta palabra, pero quizás no tengas muy claro a qué se refiere:

Según el diccionario de María Moliner, empoderar es "dar poderes a alguien, dar a alguien la propiedad o el dominio de una cosa". El significado que desde la psicología podemos darle al empoderamiento entiende el "poder" como fuerza, vigor, capacidad, posibilidad, tener la facultad o potencia de hacer una cosa y de tener facilidad, tiempo o lugar para hacerla y no tanto como un sinónimo de dominio.

Se trata del proceso a través del cual las mujeres controlamos nuestras propias decisiones, expresamos nuestras necesidades y nos movilizamos para una mayor acción política, social, económica, científica y cultural; emprender un proyecto de vida y actuar para mejorarlo.

También se refiere a la fuerza interior que todas tenemos el potencial de desarrollar.

¡Todas!

El objetivo final de este taller es el de aumentar ese poder para desarrollar las propias capacidades y establecer relaciones sociales igualitarias.

Atentamente,

Evylegna Rodríguez

Directora Ejecutiva
Centro de Innovación Mujer Latina

Índice

Bienvenida	1
Empoderamiento y mujeres	3
La rueda de la vida	4
Locus de control	8
Salud	11
Finanzas	14
Trabajo	18
Ocio y diversión	21
Relaciones de pareja	24
Desarrollo personal	27
Familia de origen	30
Amistades	33
Claves finales	36
Agradecimiento	37



Empoderamiento y Mujeres

¿Alguna vez te has preguntado por qué se habla de empoderamiento de las mujeres y no de los hombres?

» Como hemos visto, empoderarse tiene que ver con recuperar independencia, espacios en los que previamente había pasividad y ahora se pasa a la acción; empoderarse tiene que ver con responsabilizarse de una misma y dejar de delegar. Las mujeres hemos sido históricamente las “tuteladas” por los varones. En este punto quizá pienses “es verdad que mi abuela/mi madre no podía abrir una cuenta bancaria sin el permiso de su padre o de su marido, pero las cosas han cambiado mucho desde entonces...”.

Han existido muchos avances desde hace tres siglos. Lo que ocurre es que la independencia va más allá de poder votar, ir a la universidad, viajar sola, abrir un negocio o una cuenta bancaria a tu nombre. Va más allá de la autonomía. Un ejemplo: una mujer que tiene carnet de conducir y coche propio, pero no conduce porque le da miedo y al final es su pareja quien la lleve a los sitios.

Esta mujer es autónoma porque tiene libertad para decidir (si se lo puede permitir, claro) si comprar un coche, si conducir ella o no. Sin embargo, no es independiente en esta área de su vida porque delega en otras personas algo importante: sus desplazamientos.

¿Ves por dónde voy? En nuestra vida, es importante sentirnos satisfechas, querernos, tener cierto grado de control. Escucharte es clave para decidir por ti misma.

La rueda de la vida

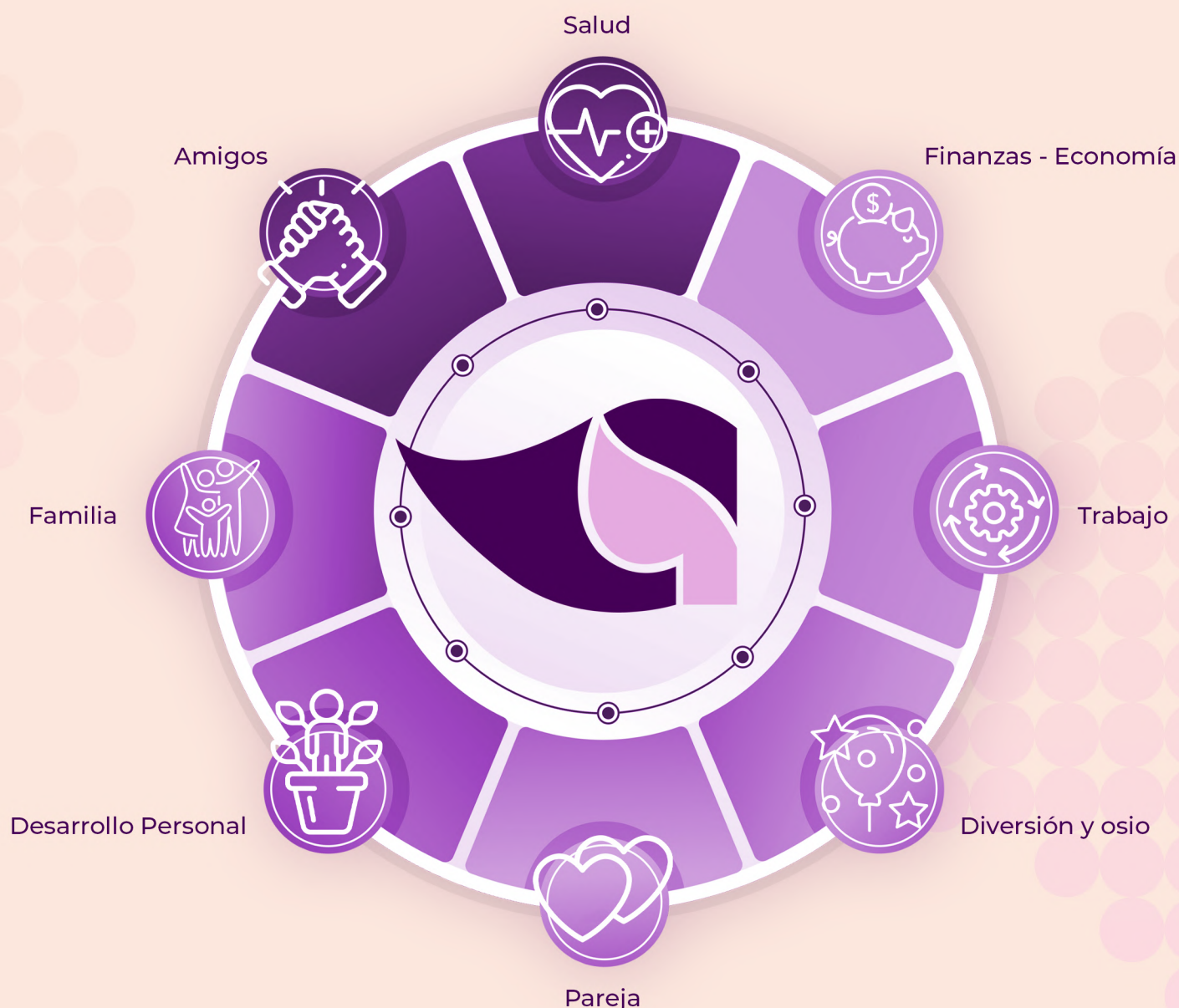


La rueda de la vida

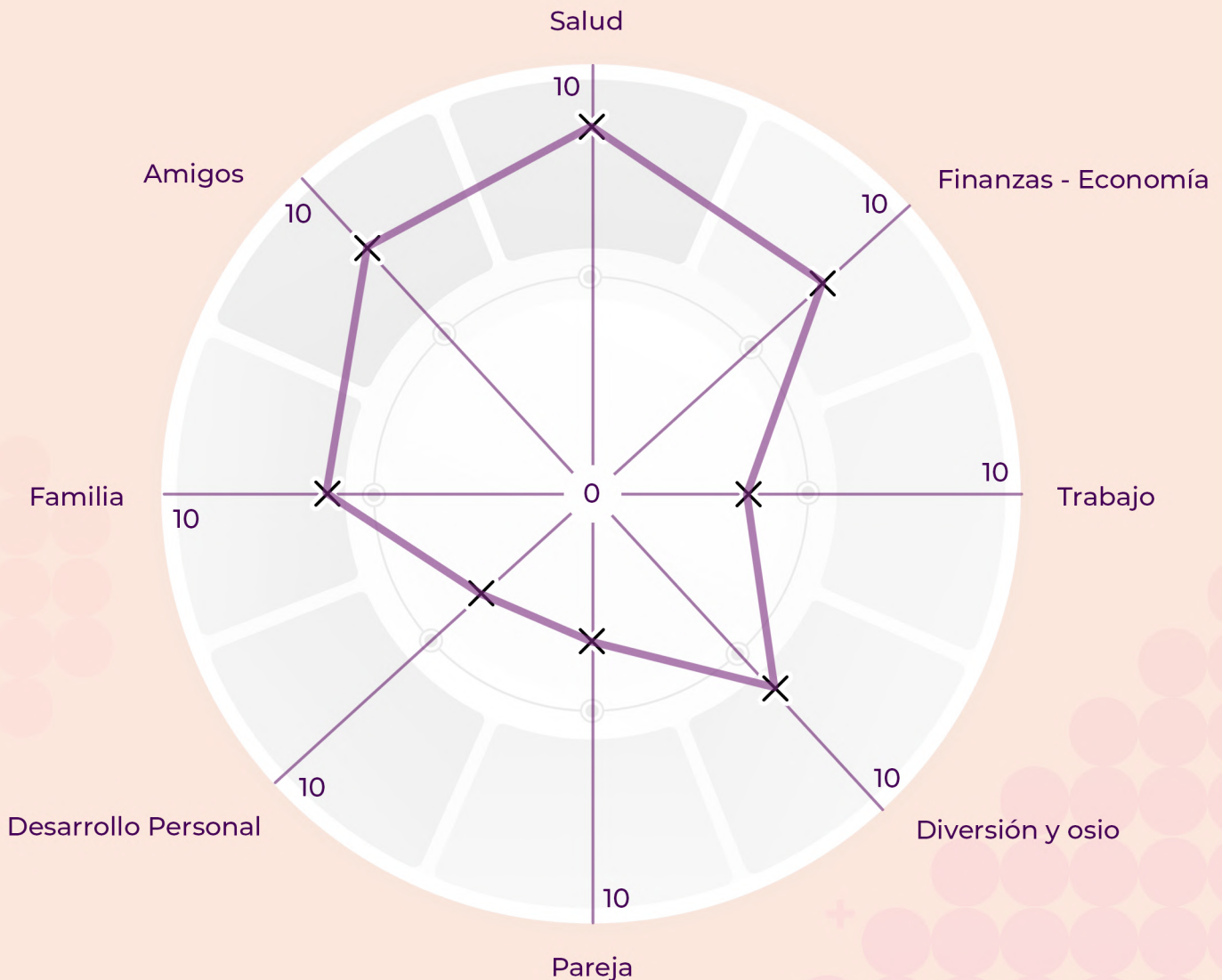
»» **En nuestra vida existen diferentes facetas.** Es bastante habitual que no sintamos el mismo grado de autoestima en unas que en otras; Por ejemplo: yo puedo valorarme de forma muy positiva como amiga (faceta de las amistades), pero no como hija (faceta de la familia). Lo mismo nos ocurre con el empoderamiento.

Existen distintos espacios de empoderamiento.

Te propongo el siguiente ejercicio, en el que vas a poder auto-evaluarte en cada uno de estos espacios.



»» **Marca con una cruz** el grado en que te encuentras en cada faceta en términos de satisfacción y control. Siendo 0 una cruz en el centro y 10 una cruz marcada en el propio círculo. Después, traza el dibujo uniendo todas las cruces. Un ejemplo:

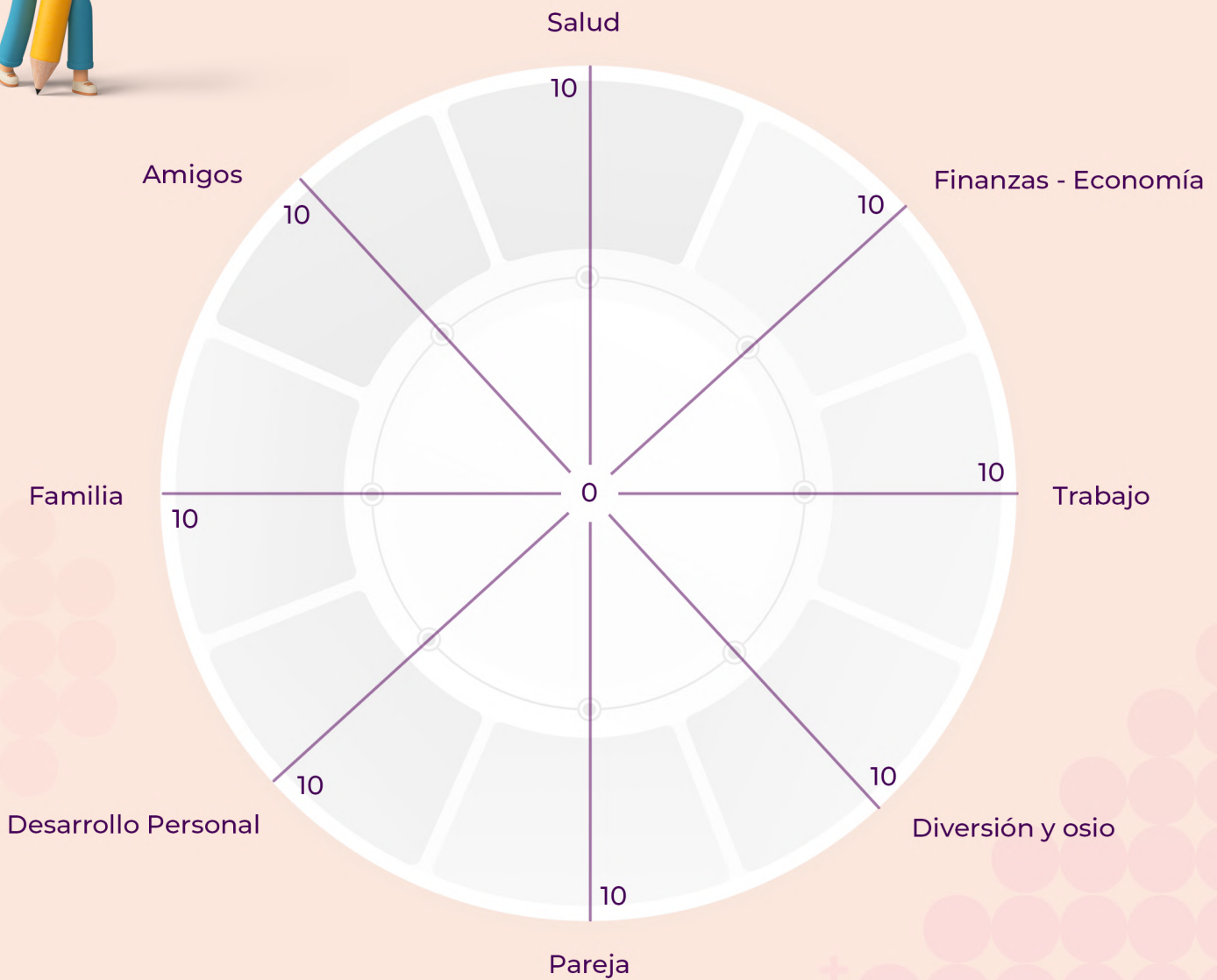


Esto te va a ayudar, de forma visual, a entender mejor en qué aspectos de tu vida es posible que tengas asuntos pendientes contigo misma.

En este ejemplo parece que no existe una buena relación con el trabajo (quizá porque las condiciones no son buenas, porque no realiza, porque no permite crecer o tomar decisiones), las relaciones de pareja tampoco están en su mejor momento (o bien porque es inexistente y esto genera malestar o bien porque la hay, pero no se está llegando a consensos o es una relación fusional en la que no hay espacio para lo individual); por último, el desarrollo personal no está siendo un objetivo prioritario.



¡Tu turno!



¿En qué área/s te notas con menor control o poder? ¿Hay algo que te haya sorprendido?



Locus de control

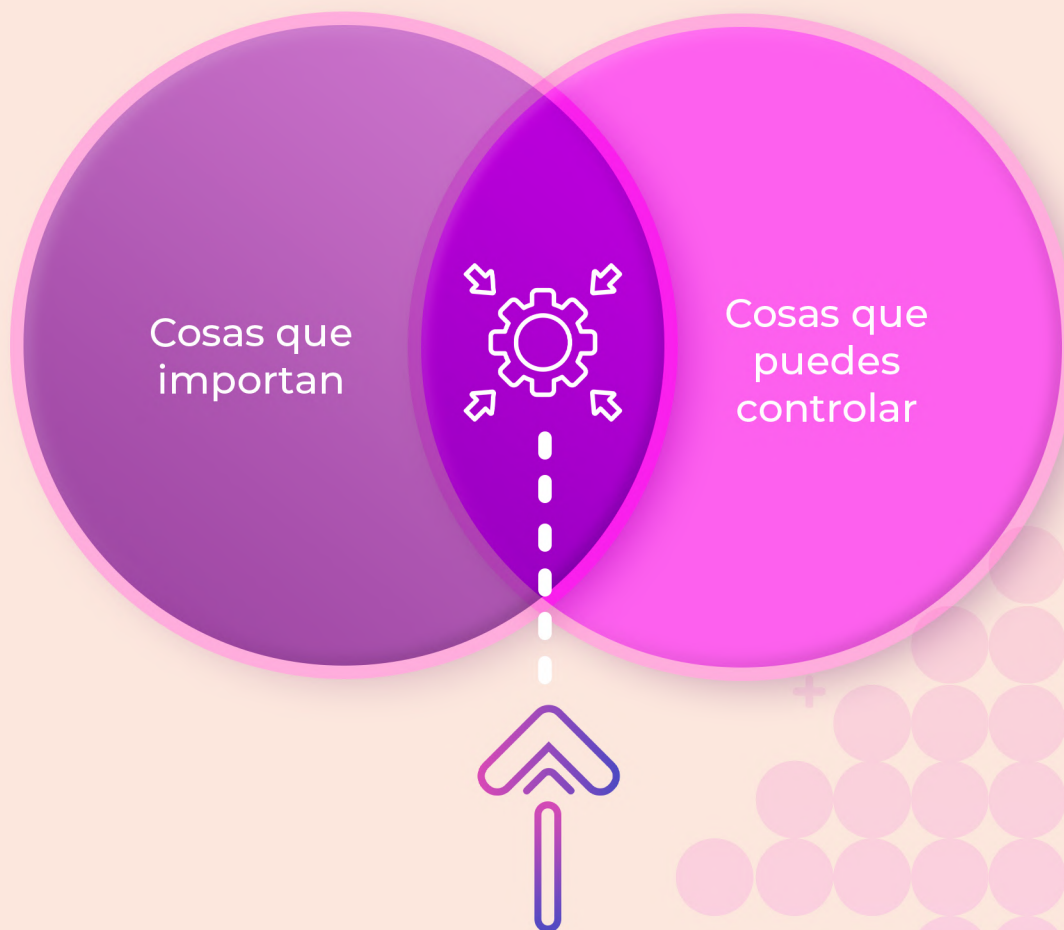
Locus de control

»» Ten en cuenta que existe algo llamado Locus de control.

¿Y eso qué es?



Pista: ¿recuerdas cuando tenías examen en clase y al darnos las notas la gente decía "es que la profe me tiene manía", "he aprobado de milagro", etc?



Tu foco debe estar aquí



Empoderamiento y Locus de control

» El locus de control es “la creencia sobre si los resultados de nuestras acciones dependen de lo que hacemos o si dependen de otras cosas fuera de nuestro control personal”.

Las personas relacionamos lo que sucede o bien con aspectos internos (mis habilidades, mi experiencia...) o con aspectos externos (la suerte, Dios, el destino...).

Cuando sentimos que tenemos el poder de cambiar algo (locus de control interno) es más probable que tomemos decisiones que nos lleven a hacer cambios. Nos responsabiliza.

Por supuesto, en la vida a veces nos ocurren cosas que se escapan de nuestro control (un ejemplo actual es el de la pandemia de COVID-19).

Sin embargo, se trata de distinguir qué cosas sí están en tu mano para reducir la sensación de incertidumbre e impotencia.

¡Hay cosas que dependen de lo que estás haciendo justo ahora!

Ahora que esto está claro, pasemos a los ejercicios. En cada bloque encontrarás preguntas sobre un área de tu vida. Explora qué te gustaría cambiar, si así lo decides.



Salud

Salud

Define lo que es para ti la salud:

»» ¿Te sueles poner enferma?

SI No

¿Te notas cansada a menudo?

SI No

¿Tienes alguna condición médica que interfiera en tu vida?

SI No

¿Haces ejercicio a menudo?

SI No

¿Descansas y comes de forma saludable?

SI No

¿Te hacer revisiones médicas regularmente?

SI No



Hábitos saludables y cuidados que pones en marcha:

Hábitos dañinos o cuidados que no te das:

»» ¿Usas métodos anticonceptivos hormonales?

SI No

Si sí ¿Por qué motivos, como fue la toma de decisión?

¿Conoces tu ciclo menstrual? ¿eres conciente de los cambios a lo largo del mes? ¿los utilizas a tu favor?



Finanzas

Finanzas y economía

¿Qué opinas del dinero? ¿Qué significado y connotaciones tiene para ti?

»» ¿Generas ingresos de algún tipo actualmente?

SI No

¿Sientes que tu economía va bien?

SI No

Si has respondido que no, anota tus razones:

Reflexiona sobre tu capacidad para ahorrar (objetivos, plan de ahorro...):

¿Sientes que te administras para cubrir lo esencial y poder darte algún capricho de vez en cuando?



¿Cuál es tu banco?

»» ¿Lo elegiste tú misma?

SI No

Si sí, ¿qué razones hubo detrás de esa elección?

¿Cuánto dinero tienes en la cuenta bancaria? (si no lo sabes, ¡corre a mirarlo y apúntalo aquí!)

»» ¿Llevas algún registro del dinero que entra y sale?

SI No

Un ejemplo de registro excel mensual para tener un mayor control sobre tu capital y que no te controle él a ti:

LEYENDA GASTOS	LEYENDA INGRESOS	Día 1	Ingresos	Gastos	Total
		9520,53	5,2	3,9	
Alimentación	Sueldos		52,6	5,9	
Transporte	Dinero extra		10	0,19	
Facturas	Ventas wallapop		300	25,85	
Formación			7	2	
Farmacia				20	
Ropa				21	
Otros				15	
				4	
				47,46	
				17	
				21	
				50	
				3	



Trabajo

Trabajo



»» ¿Tienes un trabajo remunerado?

Si No

Si sí, marca el grado con el que puntúas a tu trabajo actual (Siendo 0 muy deficiente y 10 la máxima puntuación) en cuanto a:

0	Gusto por lo que haces	10
0	Salario	10
0	Horario/conciliación	10
0	Autonomía	10
0	Toma de decisiones en tu puesto	10
0	Desarrollo de tus habilidades y talentos	10
0	Propósito (sientes que tiene un sentido lo que haces)	10

Si no, ¿Por qué no?

»» ¿Te gustaria tenerlo?

SI No

¿Hay algo de lo que haces que consideras trabajo no remunerado? (ej: cuidado de familiares)

Mismas preguntas con respecto a esas ocupaciones, puntúa del 0 al 10:





Ocio y diversión

»» Si piensas en tu círculo familiar más cercano ¿estás teniendo una buena relación?

SI No

Desarrolla un poco:

¿Decides libremente el contacto con esos familiares?

SI No

¿Tomas alguna decisión o tu opinión es tomada en cuenta?

SI No

Si sí, que tipo de decisión en la que sueles participar (financiera, emocional, gestiones)

»» ¿Tomas la iniciativa a la hora de hacer planes de ocio compartidos?

SI No

¿Cultivas hobbies, aficiones? (más allá de ver series o de ver a tus amistades)

SI No

»» Si sí, ¿cuáles? ¿cuánto tiempo les dedicas al mes?

Hobbie	Tiempo dedicado al mes



Relaciones de pareja

Relaciones de pareja

»» ¿Tienes pareja?

SI No

Si no, ¿cómo estás en esta situación? (pensamientos, emociones, presiones externas)

¿Te gustaría tener pareja?

SI No

¿Si sí, ¿sacas tiempo para conocer potenciales parejas?

SI No

»» ¿Crees que tienes claro lo que buscas y lo que no de una pareja?

Lo que busco	Lo que NO busco

»» **Si sí tienes pareja:**

¿Sientes que te aporta, que te suma?

SI No

¿Negoceas cómo quieres que sea tu relación? (actividades conjuntas y por separado, frecuencia de los encuentros, planes de futuro)

¿Eres capaz de decirle que no, de ponerle límites?

¿Le expresas lo que necesitas o tiendes a esperar a que lo adivine?

¿Tiendes a querer tú adivinarle el pensamiento?

Desarrollo personal



»» ¿Te sueles hacer preguntas sobre ti misma, la vida, el universo o la muerte?

SI No

»» Rodea aquellas actividades que hayas llevado a cabo alguna vez y anota lo que te parecieron



Meditación



Rituales religiosos



Psicoterapia



Terapias diversas



Diarios personales



Libros de Auto-Ayuda



Voluntariados



Viajes



Otros:

Familia de origen



Familia de origen

»» Dibuja tu familia y coloca cada miembro por orden de edad (inclúyete):



Reflexiona sobre tu rol en tu familia de origen

»» Si piensas en tu círculo familiar más cercano ¿estás teniendo una buena relación?

SI No

Desarrolla un poco:

¿Decides libremente el contacto con esos familiares?

SI No

¿Tomas alguna decisión o tu opinión es tomada en cuenta?

SI No

Si sí, que tipo de decisión en la que sueles participar (financiera, emocional, gestiones)

Amistades



Amistades

Anota aquí el nombre de tus amistades más cercanas:

»» ¿Sientes que te suman?

SI No

¿Sientes que has elegido a tus amistades o que ellas te han elegido a ti?

¿Confías en tus amistades? ¿sientes que te puedes abrir y ser honesta?

»» ¿Dedicas tiempo y energía a estar con estas amistades?

SI No

»» Si sí, ¿cuánto tiempo dedicas al mes a cultivar estas amistades?

Encuentros:

Llamadas/mensajes:

Enviar detalles:

Otros:

¿Tienes facilidad para decidir cuándo quieres ver a tus amistades y cuándo no?

SI No

¿Te gustaría hacer nuevas amistades?

SI No

Claves Finales

Vivir nuestra vida pasivamente hace que nos pongamos enfermas, vivamos con insatisfacción, con estrés, con la sensación de que otras personas nos deben algo... no podemos abarcar siempre lo que se espera de nosotras, es imposible y emocionalmente agotador. Por eso, aunque la sociedad sea difícil (que no imposible) de cambiar, son muchas las cosas que en el plano personal podemos hacer para irnos empoderando cada día un poco más como mujeres:

- Pararte a pensar ¿qué me falta? ¿qué quiero? ¿qué necesito?.
- No auto-medicarte.
- Pensar qué cosas te hacen sentir culpable en el día a día, sobre todo en tus relaciones personales.
- No verte a ti misma como víctima, sino como una persona que puede hacer cambios en su propia vida.
- Descansar.
- Hacer cosas que te gusten de manera planificada. Sacando tiempo para ti.
- Decir NO si algo no te gusta o no convence.
- No exigirte demasiado.
- Tenerte paciencia.
- Juntarte con otras mujeres a hablar de lo que te pasa, romper los tabúes.
- Leer y escribir sobre lo que te pasa.

- No juzgar a otras mujeres, sobre todo si se trata de su físico o apariencia.
- Cuidarte, buscar ratos para estar sola, para hacer cosas a solas, para darte muchos mimos y caprichos "porque sí".
- Mirarte más y mejor al espejo: hablarte de forma cariñosa ("¡guapa!"), sonreírle a tu reflejo, aunque al principio sea forzado.
- Participar en actividades de "networking", en asociaciones de mujeres, culturales, deportivas, artísticas o de ocio.
- Buscar/pedir ayuda (por ejemplo, en tareas de casa).
- Relajarte, darte masajes, respirar, meditar.
- Hacer ejercicio físico diariamente.
- Trabajar en el miedo a tomar decisiones importantes.
- Trabajar en aceptar las críticas o en ignorarlas si es necesario.

Agradecimiento

¡Hola!

Querida participante,

Es con gran emoción y satisfacción que nos dirigimos a usted para expresar nuestro más sincero agradecimiento por haber formado parte de nuestro Taller: "Fortaleciendo el Empoderamiento de la Mujer Hispana"

Queremos agradecerle por su tiempo, su dedicación y su participación activa en éste taller. Gracias por compartir sus experiencias, por aportar su valioso conocimiento y por ser parte de un espacio en el que buscamos fortalecer, motivar y enriquecer el liderazgo y empoderamiento de las mujeres hispanas.

Sabemos que su tiempo es valioso y estamos agradecidos por haber formado parte de ésta experiencia junto a usted. Esperamos que este taller haya sido útil y enriquecedor para usted y que le ayude a seguir forjando su camino hacia el éxito personal y profesional.

Gracias nuevamente por haber sido una parte fundamental de este taller, por su dedicación y compromiso. Le deseamos todo lo mejor en sus futuros proyectos y esperamos poder seguir creciendo juntas en el futuro. ¡Espero poder conocerle pronto personalmente o de manera virtual!

Evylegna Rodríguez

Directora Ejecutiva
Centro de Innovación Mujer Latina

Módulo:

Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que necesitas recuperar poder y responsabilidad.



401-390-6816



cimujerlatina@outlook.com



[CIMUJERLATINA](https://www.instagram.com/CIMUJERLATINA)



279 Dexter St, Providence RI 02907