

Estrategias para navegar con éxito los sistemas de cuidado salud y facilitar la implementación de un cambio positivo

Karina D. Aguilar, DrPH

Assistant Regional Administrator, Region II

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

U.S. Department of Health and Human Services



SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

USPHS Commissioned Corps

- Los Commissioned Corps - U.S. Public Health Service es un equipo de mas de 6,500 profesionales de salud que trabajan a tiempo complete y estan muy bien entrenados y dedicados a la promocion de salud publica y prevencion de enfermedades en el pais y avanzar la ciencia de salud publica.
- Como uno de los ocho servicios uniformados, los Commissioned Corps llenan un rol de liderazgo y de servicio ante programs esenciales de salud publica dentro del Gobierno Federal en sus agencias y programas.
- Los oficiales sirven a su pais en comunidades donde hay mas necesidad de servicios de salud y a poblaciones desatendidas y vulnerables y responden a desastres naturales y desastres provocados por el hombre.



www.usphs.gov

Salud Mental: Una Prioridad Nacional

Mision de SAMHSA:

Reducir el impacto de abuso de sustancias y enfermedades mentales en las comunidades de America

Papel:

Liderazgo y Voz

Datos y Vigilancia

Educación Pública

Regulación y Norma

Ajuste de la Mejora de la Práctica

Fondos

Salud Mental es esencial para la salud

La Prevencion funciona

Tratamiento es efectivo

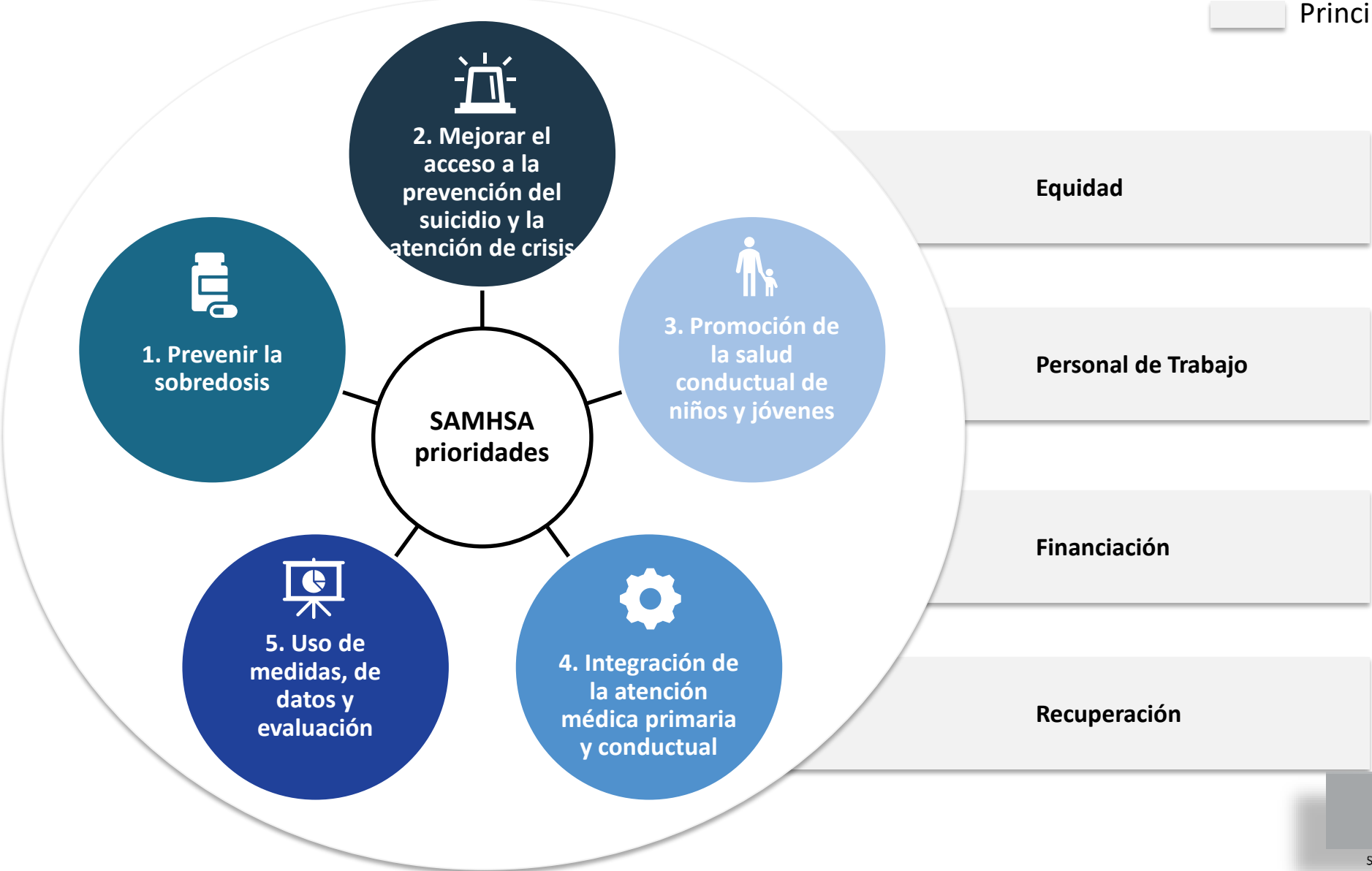
Las personas se pueden recuperar

*SAMHSA lidera los esfuerzos de salud publica
para promover la salud conductual de la Nacion*

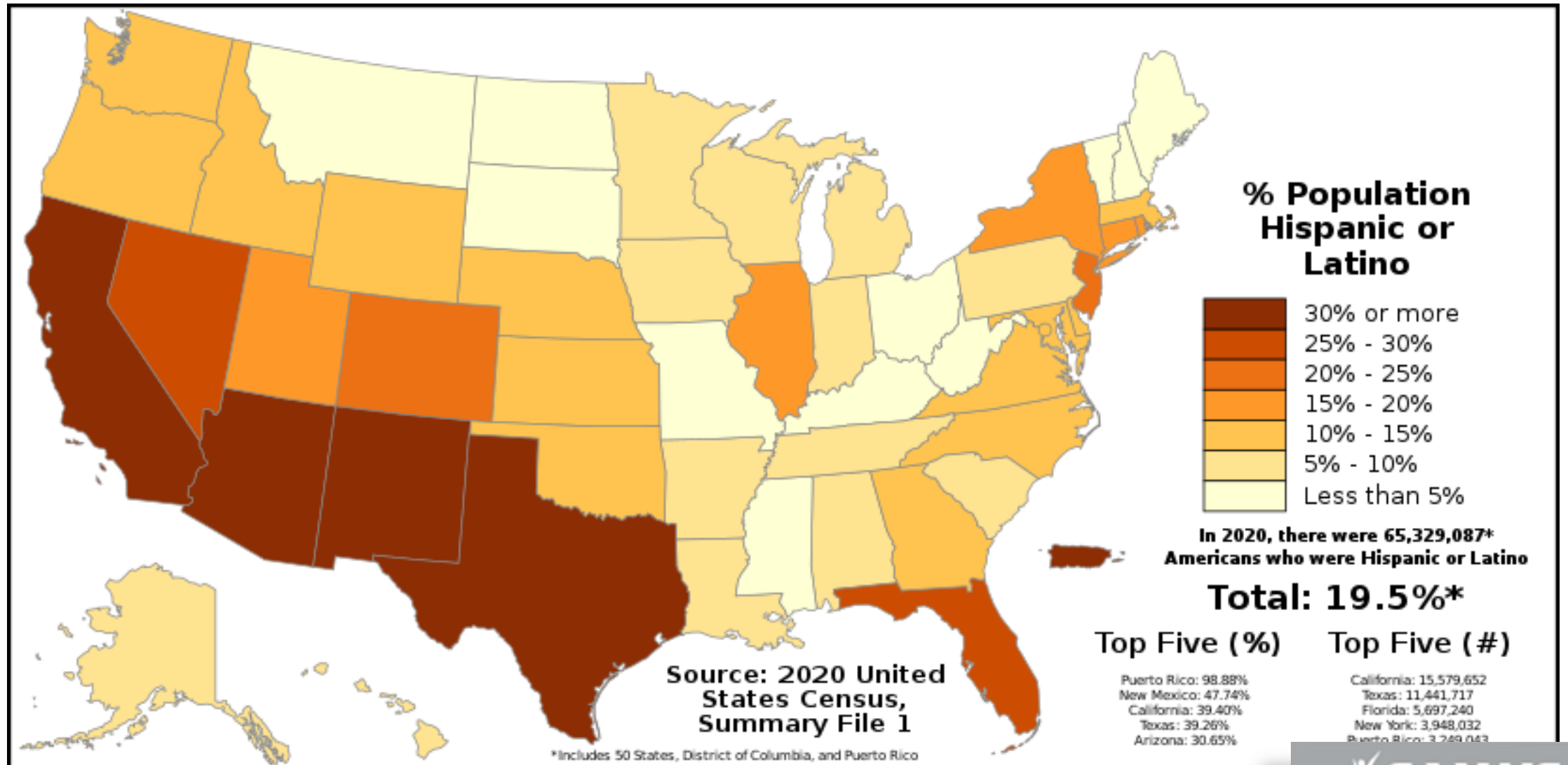


Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

SAMHSA Prioridades y Principios Transversales



Población de Hispanos en EEUU



Hispanic and Latino Americans

- En los Estados Unidos, el 18,9 % de la población (62,9 millones de personas) se identificó como hispana o latina en 2021.
- Las personas de origen mexicano constituían casi el 62% de la población hispana general del país, seguidas por las personas de origen puertorriqueño.
- La tasa de pobreza de los hispanos y latinoamericanos es casi dos veces mayor (17 %) que la de los estadounidenses blancos no hispanos (9,5 %).
- Casi el 18 % de los hispanos o latinoamericanos no tenían cobertura de seguro médico en 2021, en comparación con aproximadamente el 6 % de los estadounidenses blancos no hispanos.

Preocupaciones de salud conductual

Según la Encuesta Nacional sobre Uso de Drogas y Salud (NSDUH) de 2021:

- Casi el 22 % de los hispanos y latinoamericanos informaron tener una enfermedad mental, en comparación con el 23.9 % de los blancos no hispanos.
- Solo el 36% de los hispanos y latinoamericanos recibieron servicios de salud mental en comparación con los blancos no hispanos (52%)
- El trastorno por consumo de sustancias del último año entre los hispanos y latinoamericanos fue del 15.7 %, las tasas informadas de consumo de drogas ilícitas fueron del 19.4 % y las necesidades de tratamiento insatisfechas del 15 %
- El suicidio es la tercera causa principal de muerte entre los hispanos y latinoamericanos de 10 a 24 años y los hombres de 25 a 34 años.

Preocupaciones de salud conductual

Los hispanos y latinoamericanos experimentan barreras para los servicios y la atención de la salud conductual, ellas incluyen:

- Experiencias de racismo y discriminación derivadas de factores estructurales y sistémicos
- El estigma de la salud mental que impide que los hispanos y latinoamericanos busquen ayuda
- Problemas de acceso al idioma y encuentros negativos con los proveedores de atención
- Escasez de proveedores debido a la falta de proveedores de diversos orígenes raciales/étnicos
- Falta de recursos y proveedores culturalmente competentes para satisfacer las necesidades culturales, sociales y relacionadas con el idioma

Factores que Afectan las Enfermedades Mentales y la Adicción

An iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is above the water line, and the much larger base is submerged below. The background is a blue sky with white clouds and a blue sea.

Historia Familiar

Relaciones con familias y amigos

Experiencia de trauma

Acceso limitado a la atención médica

Exposición

temprana a drogas ilícitas y alcohol

Pobreza

Mala salud

Dolor crónico

Nivel educativo

Personas sin hogar

Entorno de vida inseguro

Desempleo

Exposición a comportamientos criminales

988

**LÍNEA DE
PREVENCIÓN
DEL SUICIDIO
Y CRISIS**




Region X:
Seattle
 AK, ID, OR, WA
David Dickinson, MA
 206-615-3893
David.Dickinson@samhsa.hhs.gov
 ARD: Lois.Gillmore@samhsa.hhs.gov




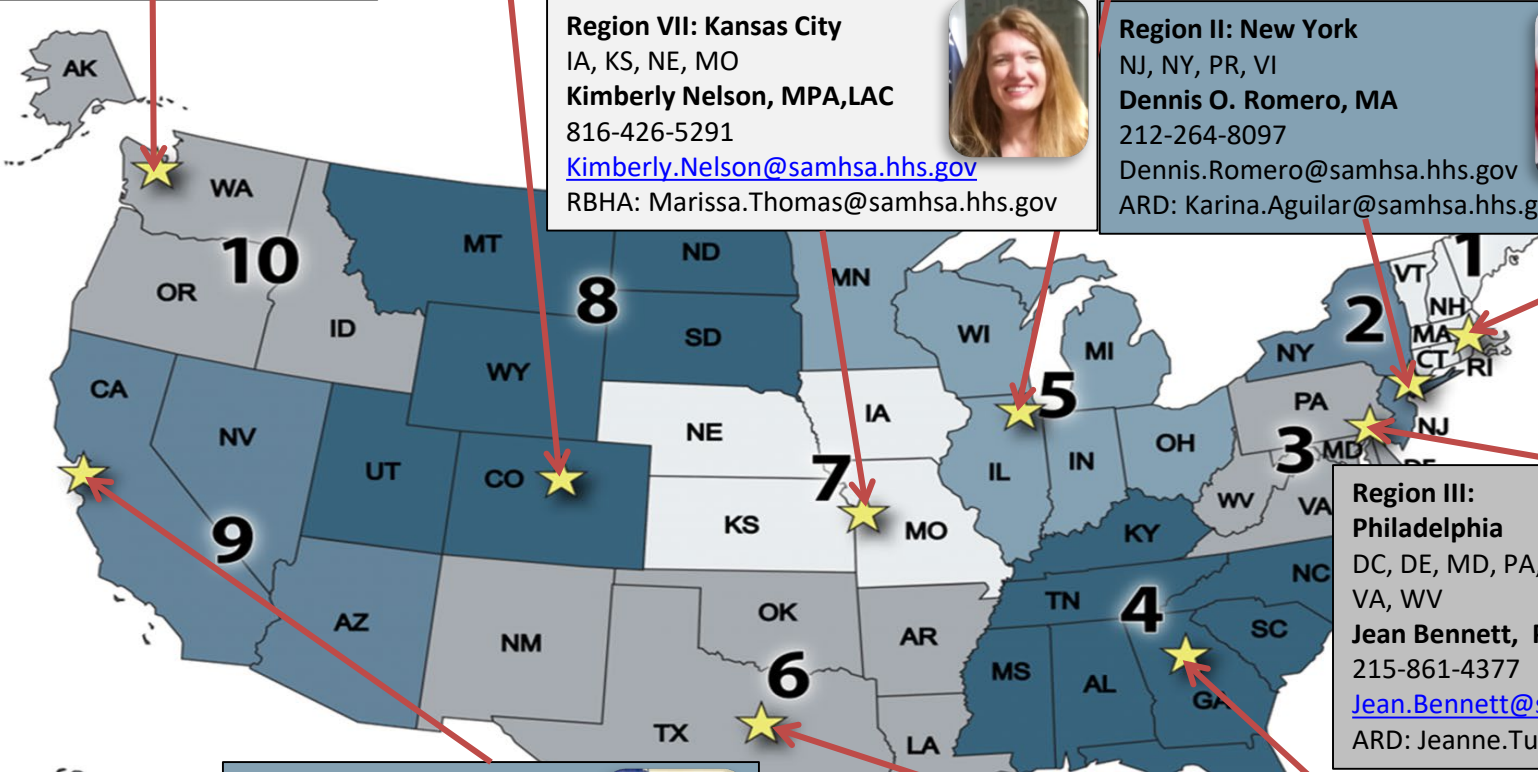
Region VIII:
Denver
 CO, MT, ND, SD,
 UT, WY
Charles Smith, PhD
 303-844-7873
Charles.Smith@samhsa.hhs.gov
 ARD: Traci.Pole@samhsa.hhs.gov




Region V: Chicago
 IL, IN, MI, MN,
 OH, WI
CAPT Jeffrey A. Coady, PsyD
 312-353-1250
Jeffrey.Coady@samhsa.hhs.gov
 ARD: Nadia.Al-Amin@samhsa.hhs.gov




Region I: Boston
 CT, MA, ME, NH, RI, VT
Tom Coderre
Tom.Coderre@samhsa.hhs.gov
 ARD:
Taylor.BryanTurner@samhsa.hhs.gov


Region VII: Kansas City
 IA, KS, NE, MO
Kimberly Nelson, MPA, LAC
 816-426-5291
Kimberly.Nelson@samhsa.hhs.gov
 RBHA: Marissa.Thomas@samhsa.hhs.gov




Region II: New York
 NJ, NY, PR, VI
Dennis O. Romero, MA
 212-264-8097
Dennis.Romero@samhsa.hhs.gov
 ARD: Karina.Aguilar@samhsa.hhs.gov



Region III: Philadelphia
 DC, DE, MD, PA,
 VA, WV
Jean Bennett, PhD
 215-861-4377
Jean.Bennett@samhsa.hhs.gov
 ARD: Jeanne.Tuono@samhsa.hhs.gov




Region IX: San Francisco
 AZ, CA, HI, GU, NV, AS, CNMI,
 FSM, MH, PW
CAPT Emily Williams, LCSW
 415-437-7600
Emily.Williams@samhsa.hhs.gov
 ARD: Hal.Zawacki@samhsa.hhs.gov



Region VI: Dallas
 AR, LA, NM, OK, TX
Kristie Brooks, MS
 240-276-1447
Kristie.Brooks@samhsa.hhs.gov



Region IV: Atlanta
 AL, FL, GA, KY, MS, NC, SC,
 TN
CAPT Michael King, PhD, MSW
 404-562-4125
Michael.King@samhsa.hhs.gov
 ARD: Anthony.Volrath@samhsa.hhs.gov



SAMHSA
 Office of
 Intergovernmental and
 Public Affairs
 Anne Herron, Director
 240-276-2856
 Valerie Kolick, Special
 Assistant

***ARD: Assistant Regional Director *RBHA: Regional Behavioral Health Advisor**

Campañas Nacionales: Septiembre



<https://store.samhsa.gov/>



Feeling stressed or anxious about the COVID-19 pandemic?
Use these tips to reduce your stress and anxiety:

- Limit your news coverage if it causes you more stress than help.
- Focus on good news or pay for the payoffs.
- Keep daily routines, such as exercising, eating healthy meals, or trying relaxation techniques such as yoga.
- Take your own symptoms seriously, but don't panic. If you feel it's important, contact your doctor about your symptoms.
- Connect with other survivors, including those who are recovering.
- Take time to relax and get good sleep. Consider taking a break from your phone.

SAMHSA TAKING CARE OF YOUR BEHAVIORAL HEALTH

Tips For Social Distancing, Quarantine, And Isolation During An Infectious Disease Outbreak

Tips for Disaster Responders: Managing and Reducing Stress

Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks

What to Expect: Typical Reactions

As you work to help people affected by an infectious disease outbreak, you may experience a range of emotional and physical reactions. These reactions are normal and can be managed.

Tips for Survivors of a Disaster or Other Traumatic Event: Managing Stress

Tips for Survivors of a Disaster or Other Traumatic Event: Managing Stress

Are you working to help people affected by the COVID-19 pandemic?

Use these principles of Psychological First Aid (PFA) when working with survivors:

- Engaged to help and make contact is a priority. Approach and help if you can.
- Let people lead the way. Don't force help on anyone.
- Use whatever resources are available to help.
- Identify immediate needs and concerns.
- Connect people to their own and others' strengths.
- Provide safe referrals.
- Use people's own words.

UNDERSTANDING ANXIETY DISORDERS
Complex: for the State

What is an anxiety disorder? It's a mental health condition that causes intense feelings of fear, worry, or nervousness. It can affect anyone, at any age, and in any situation.

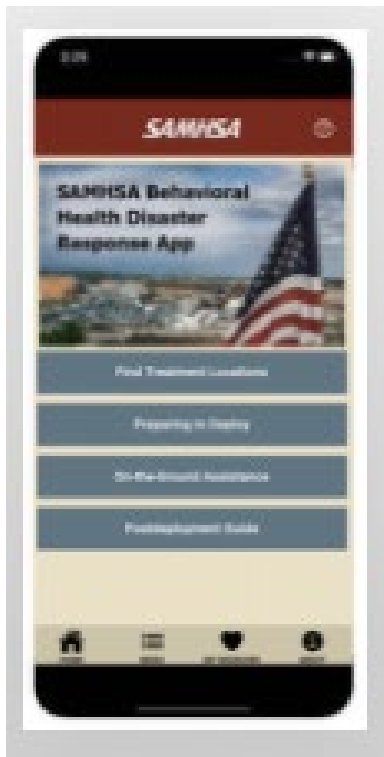
Tips for Survivors of a Disaster or Other Traumatic Event: Managing Stress

Tips for Managing Stress During the COVID-19 Pandemic:

- Take time away from media reports to focus on things in your life that are going well and that you can control.
- Talk to family and friends. You can still stay connected while social distancing.
- Pay attention to your body. Recognize the warning signs of stress, and take time to relax your spirit through meditation, or helping others in need.

Tips for Healthcare Professionals: Coping with Stress and Compassion Fatigue

As healthcare professionals, you may face unique challenges when caring for patients during a disaster. It's important to take care of yourself and your team to ensure you can provide the best care possible.



DISASTER BEHAVIORAL HEALTH INFORMATION SERIES (DBHIS) RESOURCE COLLECTIONS

ADDITIONAL RESOURCES
at Disaster HelpLine
800-985-5890
Webchat: DisasterHelpLine.gov
800-273-TALK (1-800-273-8255)

SAMHSA
U.S. DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES
1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)
www.samhsa.gov | <https://store.samhsa.gov>
PDF23-01-01-013

Recursos Adicionales de SAMHSA

FIND HELP FOR MENTAL HEALTH AND SUBSTANCE USE

988 Suicide & Crisis Line
Call or text 988 or 988Lifeline.org

Veterans Crisis Line
Dial 988 (Press 1) Text 838255

Disaster Distress Helpline
Call or text 1-800-985-5990

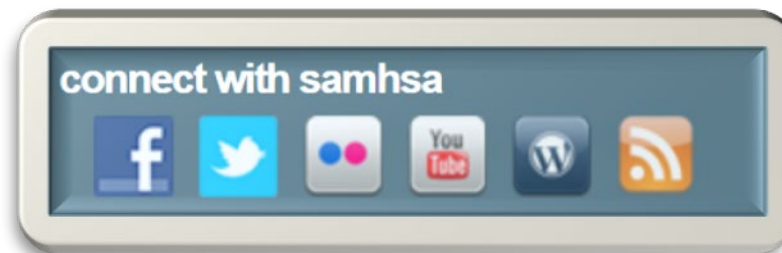
SAMHSA's National Helpline
1-800-662-HELP (4357)

FindTreatment.gov
findtreatment.gov

samhsa.gov/find-help

SAMHSA

- www.samhsa.gov
- www.988lifeline.org / www.988lifeline.org/help-yourself/en-espanol
- www.findtreatment.gov
- www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline
- www.mentalhealth.gov
- www.integration.samhsa.gov
- www.store.samhsa.gov / Or call [877.726.4767](tel:877.726.4767)



Gracias

Karina D. Aguilar
Assistant Regional Director
DHHS Region II
Karina.aguilar@samhsa.hhs.gov

Salud Mental es Esencial para la Salud
La Prevencion Funciona
Tratamiento es Efectivo
Las Personas se Pueden Recuperar

Fortaleciendo el Empoderamiento de la Mujer Hispana^e

Por: Centro de Innovacion Mujer Latina

Dra. Evylegna Rodriguez

Directora Ejecutiva



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

WHO WE ARE

The National Hispanic and Latino MHTTC Network supports resource development and dissemination, training and technical assistance, and workforce development to the mental health field tailored for Hispanic and Latino communities. We work with organizations and treatment practitioners involved in the delivery of mental health services to strengthen their capacity to deliver effective evidence-based practices to individuals, including the full continuum of services spanning mental illness prevention, treatment, and recovery support.

OUR GOALS

- Accelerate the adoption and implementation of mental health-related evidence-based and promising practices
- Ensure the availability and delivery of publicly available, free-of-charge training and technical assistance
- Heighten the awareness, knowledge, and skills of the workforce

OUR SERVICES

- Development and delivery of educational training events, virtual technical assistance sessions and webinars
- Assist programs in identifying facilitators and challenges as they pertain to the implementation of specific practice improvement
- Provide capacity building on cultural elements and competencies required for services



Objetivos

1. Entender el concepto de empoderamiento y su importancia para las mujeres hispanas.
2. Identificar barreras y desafíos que enfrentan las mujeres hispanas en su camino al empoderamiento.
3. Aprender herramientas y estrategias para fortalecer el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres hispanas.

¿Qué es el empoderamiento?

El empoderamiento es el proceso mediante el cual una persona o grupo de personas adquiere el control sobre su vida y toma decisiones relacionadas con su entorno, a través del acceso al conocimiento, la educación, la confianza y el fortalecimiento de sus habilidades y capacidades.

En resumen, es un proceso que busca mejorar la autonomía, la autoconfianza y el desarrollo de las personas y comunidades.

¿Qué es el empoderamiento de la mujer hispana?

El empoderamiento de la mujer hispana es un proceso mediante el cual las mujeres hispanas obtienen mayor control sobre sus vidas, ganan más poder en las decisiones que afectan su comunidad y se vuelven más independientes.

El objetivo es fomentar romper los estigmas culturales de la mujer en la comunidad hispana, trabajando en la igualdad de género y la equidad a través de la eliminación de barreras y la promoción de la participación de la mujer hispana en todos los ámbitos de la sociedad.

¿Cómo se relaciona el empoderamiento con la mujer hispana?

- El empoderamiento femenino se relaciona con la mujer hispana en cuanto a la lucha por la igualdad de género y la eliminación de la discriminación hacia las mujeres en la comunidad hispana.
- El empoderamiento femenino busca dar a las mujeres la capacidad de tomar decisiones y controlar su propia vida, lo que incluye poder participar plenamente en la sociedad y en la economía sin ser discriminadas.
- En la comunidad hispana, donde las mujeres a menudo enfrentan obstáculos culturales y sociales adicionales, el empoderamiento femenino es especialmente importante para garantizar que las mujeres puedan desempeñar un papel pleno y equitativo en la sociedad.

Barreras culturales y sociales que afectan a las mujeres hispanas

Existen diversas barreras culturales y sociales que afectan a las mujeres hispanas, algunas de las cuales son las siguientes:

- 1. Machismo:** un sistema de creencias que promueve la superioridad del hombre sobre la mujer y puede llevar a la discriminación y la violencia por motivos de género.
- 2. Falta de acceso a la educación:** muchas mujeres hispanas tienen menos oportunidades educativas que los hombres, lo que limita sus opciones profesionales y su independencia económica.
- 3. Discriminación racial:** las mujeres hispanas pueden enfrentar barreras adicionales debido a su origen étnico, como el racismo y el prejuicio.
- 4. Falta de servicios de atención médica:** muchas mujeres hispanas tienen un acceso limitado a la atención médica, lo que puede afectar su salud física y mental.
- 5. Responsabilidades familiares:** las expectativas culturales pueden ubicar la responsabilidad del cuidado de la familia y el hogar en las mujeres hispanas, lo que las limita en su capacidad para buscar empleo u otras oportunidades.
- 6. Barreras lingüísticas:** la falta de habilidades lingüísticas puede presentar obstáculos para las mujeres hispanas al buscar empleo o al acceder a los servicios y recursos disponibles en la sociedad en general.

Obstáculos que enfrentan las mujeres hispanas en su camino al empoderamiento

Las mujeres hispanas se encuentran con varios obstáculos en su camino hacia el empoderamiento, algunos de ellos son:

- la discriminación de género y racial,
- la falta de acceso a educación y recursos económicos,
- roles tradicionales de género que les limitan en las decisiones,
- la falta de representación y liderazgo en esferas políticas y empresariales,
- el acoso y la violencia de género, y
- el estereotipo de la mujer sumisa y dependiente.

Todos estos retos dificultan el camino de muchas mujeres hispanas hacia una vida plena y autónoma.

Estrategias y herramientas que las mujeres hispanas pueden utilizar para empoderarse.

Existen muchas estrategias y herramientas que las mujeres hispanas pueden utilizar para empoderarse. Algunas de ellas son:

- 1. **Educación:** Obtener educación y conocimiento es una herramienta poderosa que puede proporcionar mejores oportunidades en la vida y ayudar a aumentar la confianza.
- 2. **Apoyo emocional:** Es importante contar con una red de apoyo de amistades, familiares y otras mujeres que brinden apoyo emocional y motivación.
- 3. **Liderazgo:** Asistir a talleres y eventos de liderazgo puede ayudar a desarrollar habilidades de liderazgo y mejorar la capacidad para tomar decisiones importantes.
- 4. **Comunicación efectiva:** Aprender a comunicarse de manera efectiva y asertiva puede ayudar a las mujeres a expresarse y hacerse escuchar.

Estrategias y herramientas que las mujeres hispanas pueden utilizar para empoderarse.

- 5. Emprendimiento:** Crear un negocio propio o un emprendimiento puede proporcionar una fuente de ingresos y ayudar a lograr independencia económica.
- 6. Acceso a recursos y servicios:** Es importante tener acceso a recursos y servicios como cuidado de la salud, asistencia legal y ayuda financiera para superar obstáculos y enfrentar desafíos.

Mujeres hispanas que han destacado en sus respectivos campos y han contribuido al empoderamiento de las mujeres:

No hay una respuesta única para este listado, ya que el empoderamiento femenino puede manifestarse de muchas maneras y en diferentes áreas. A continuación, te presento una lista de algunas mujeres hispanas que han destacado en sus respectivos campos y han contribuido al empoderamiento de las mujeres:

1. **Isabel Allende**, escritora chilena, activista feminista y defensora de los derechos humanos.
2. **Rigoberta Menchú**, líder indígena guatemalteca y activista por los derechos humanos y de la mujer.
3. **Sonia Sotomayor**, jueza estadounidense de origen puertorriqueño, la primera mujer hispana en ser nombrada a la Corte Suprema de los Estados Unidos.
4. **Ellen Ochoa**, astronauta estadounidense de origen mexicano, la primera mujer hispana en viajar al espacio.

Mujeres hispanas que han destacado en sus respectivos campos y han contribuido al empoderamiento de las mujeres:

- 5. **Dolores Huerta**, activista social y líder sindical estadounidense de origen mexicano, co-fundadora de la Asociación Nacional de Trabajadores del Campo.
- 6. **Frida Kahlo**, pintora mexicana y símbolo de la lucha por la igualdad de género y los derechos de la mujer.
- 7. **Carmen Castillo**, cineasta chilena, crítica del neoliberalismo y defensora de los derechos humanos.
- 8. **Gloria Estefan**, cantante cubano-estadounidense y defensora de los derechos de las mujeres y de la comunidad latina en los Estados Unidos.

Hay muchas otras mujeres hispanas que han logrado el empoderamiento femenino en diferentes ámbitos, pero espero que esta lista te dé una idea de algunas de ellas.

¿Qué otras mujeres añadirías a la lista?

Reflexionemos juntas...

- El empoderamiento de la mujer hispana es crucial para el progreso y la igualdad de género en nuestra sociedad. Durante mucho tiempo, las mujeres han luchado por el reconocimiento y la igualdad de oportunidades en áreas como el trabajo, la educación y la política. Sin embargo, en el mundo hispano, hay aún más obstáculos que superar debido a normas sociales y culturales arraigadas.
- Es fundamental que las mujeres hispanas se den cuenta del valor que tienen y de su enorme potencial. El camino hacia la autonomía personal y la independencia económica, ya sea a través de la educación o el emprendimiento, puede ser difícil pero gratificante. Además, es importante que las mujeres hispanas sean capaces de obtener los recursos necesarios para tener éxito, y que se den cuenta de que no están solas en su camino.
- En conclusión, el empoderamiento de la mujer hispana es fundamental para la creación de un mundo más justo y equitativo. La lucha por la igualdad de género continúa, y es esencial que la mujer hispana tenga un papel activo en ella. Debemos fomentar la autoconfianza y la capacidad de liderazgo de las mujeres hispanas, y apoyarlas en su camino hacia la igualdad.

Comencemos la acción hacia el empoderamiento...

Estimadas mujeres hispanas,

En este momento las invito a trabajar juntas un manual de trabajo de empoderamiento llamado: **Reflexiona sobre las áreas de tu vida en las que necesitas recuperar poder y responsabilidad** trabajaremos este manual con la intención de brindarles herramientas para que alcancen su potencial máximo en todos los aspectos de sus vidas.

El empoderamiento es un proceso que requiere trabajo duro, dedicación y perseverancia, pero los resultados valen la pena. A través de este manual, esperamos brindarles el apoyo que necesitan para superar cualquier obstáculo que se les presente y lograr sus objetivos.

Este manual está diseñado para ayudar a las mujeres hispanas a aumentar su autoestima, desarrollar su liderazgo, mejorar sus habilidades de comunicación y negociación, y a sentirse más seguras al tomar decisiones importantes.

Esperamos que este manual sea de gran ayuda para cada una de ustedes y que, con su trabajo y esfuerzo, logren empoderarse y alcanzar todas sus metas.



National Hispanic and Latino

MHTTC

Mental Health Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Thank you!
¡Gracias!

Ibis Carrión, PsyD
Director

ibis.carrion@uccaribe.edu

Christine Miranda, PhD
Associate Director

christine.miranda@uccaribe.edu



Don't forget to complete the evaluation

CONNECT WITH US



hispaniclatino@mhttcnetwork.org



<http://www.mhttcnetwork.org/hispaniclatino/>



[@hilamttc](https://twitter.com/hilamttc)



**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

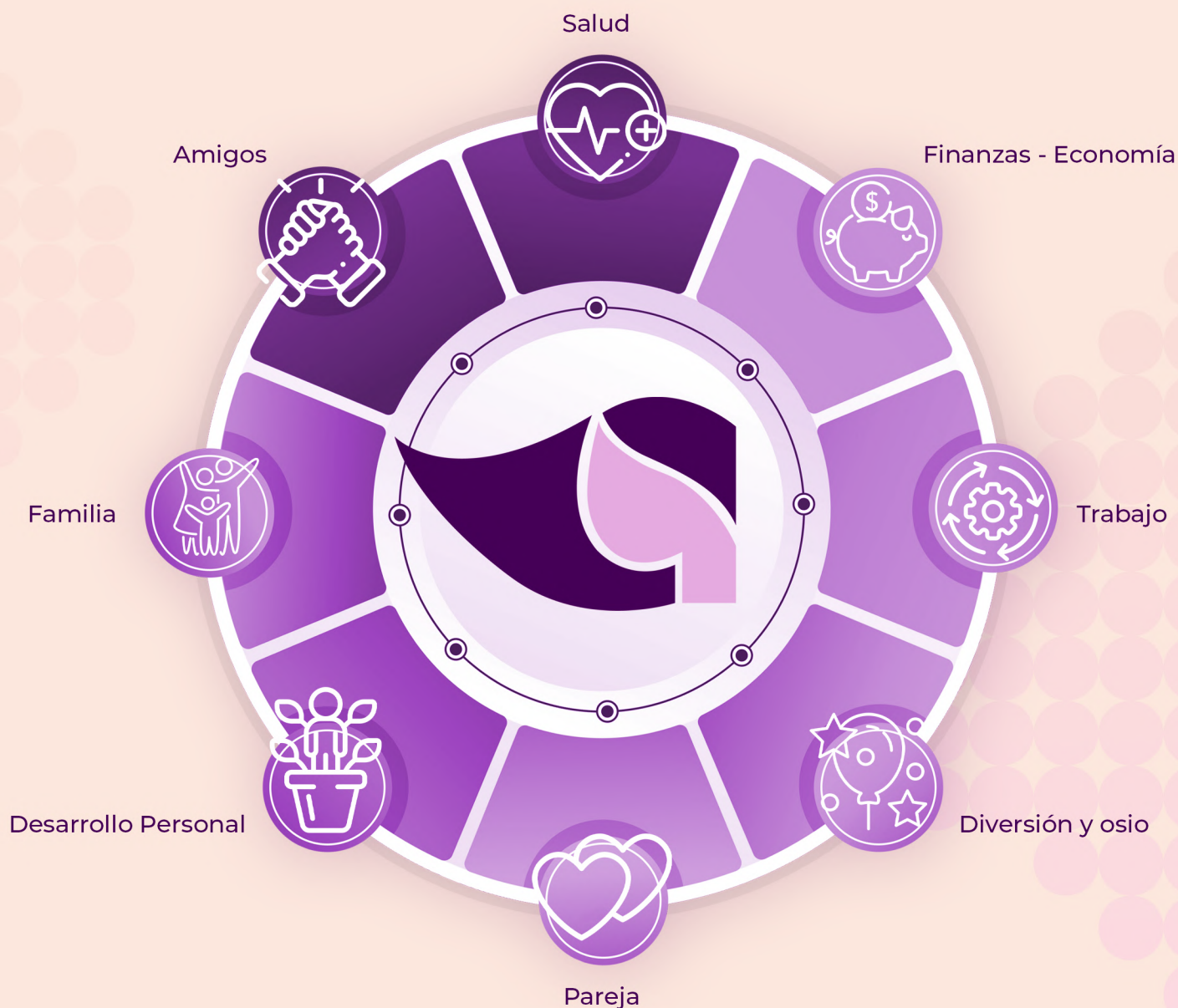


La rueda de la vida

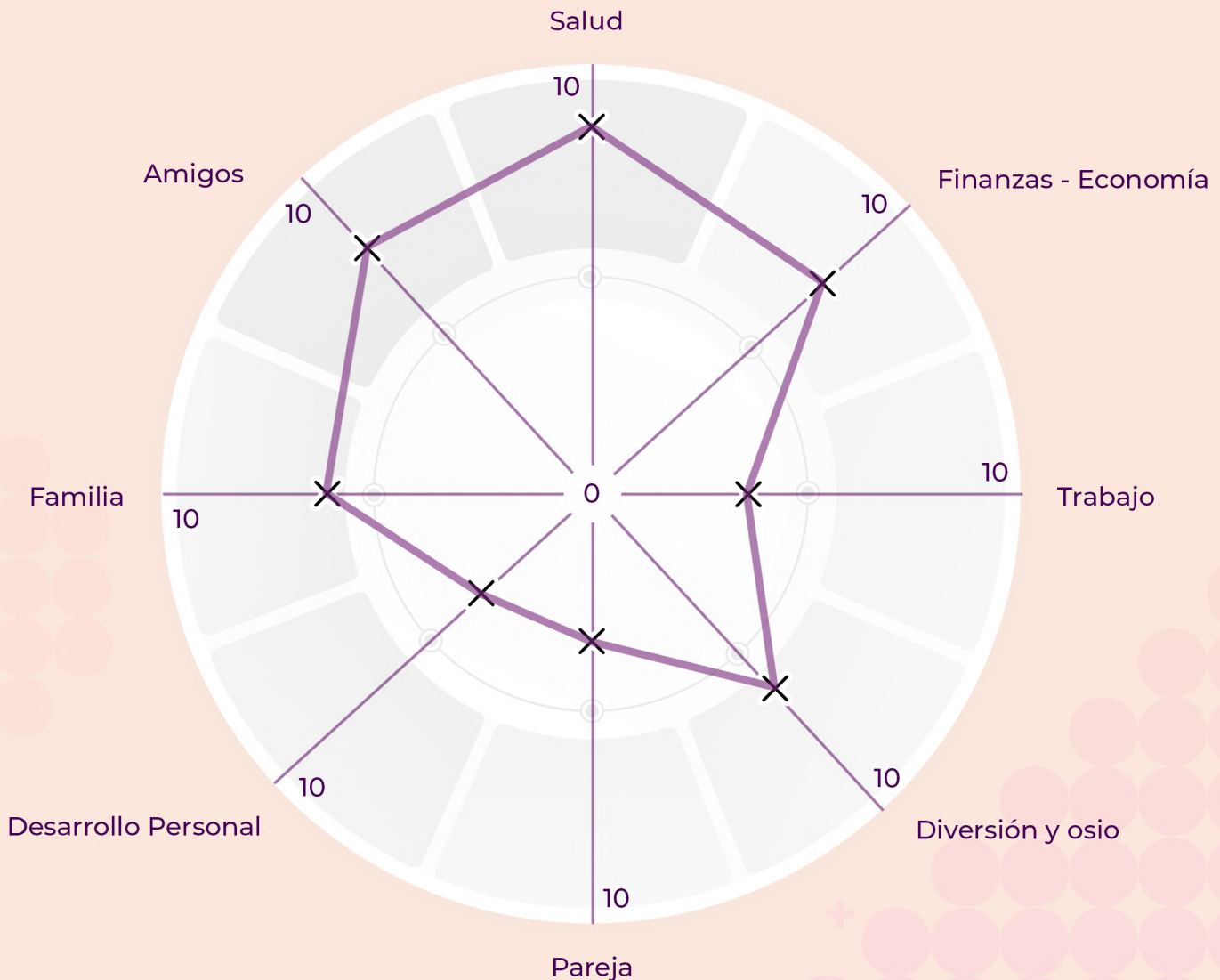
»» **En nuestra vida existen diferentes facetas.** Es bastante habitual que no sintamos el mismo grado de autoestima en unas que en otras; Por ejemplo: yo puedo valorarme de forma muy positiva como amiga (faceta de las amistades), pero no como hija (faceta de la familia). Lo mismo nos ocurre con el empoderamiento.

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:

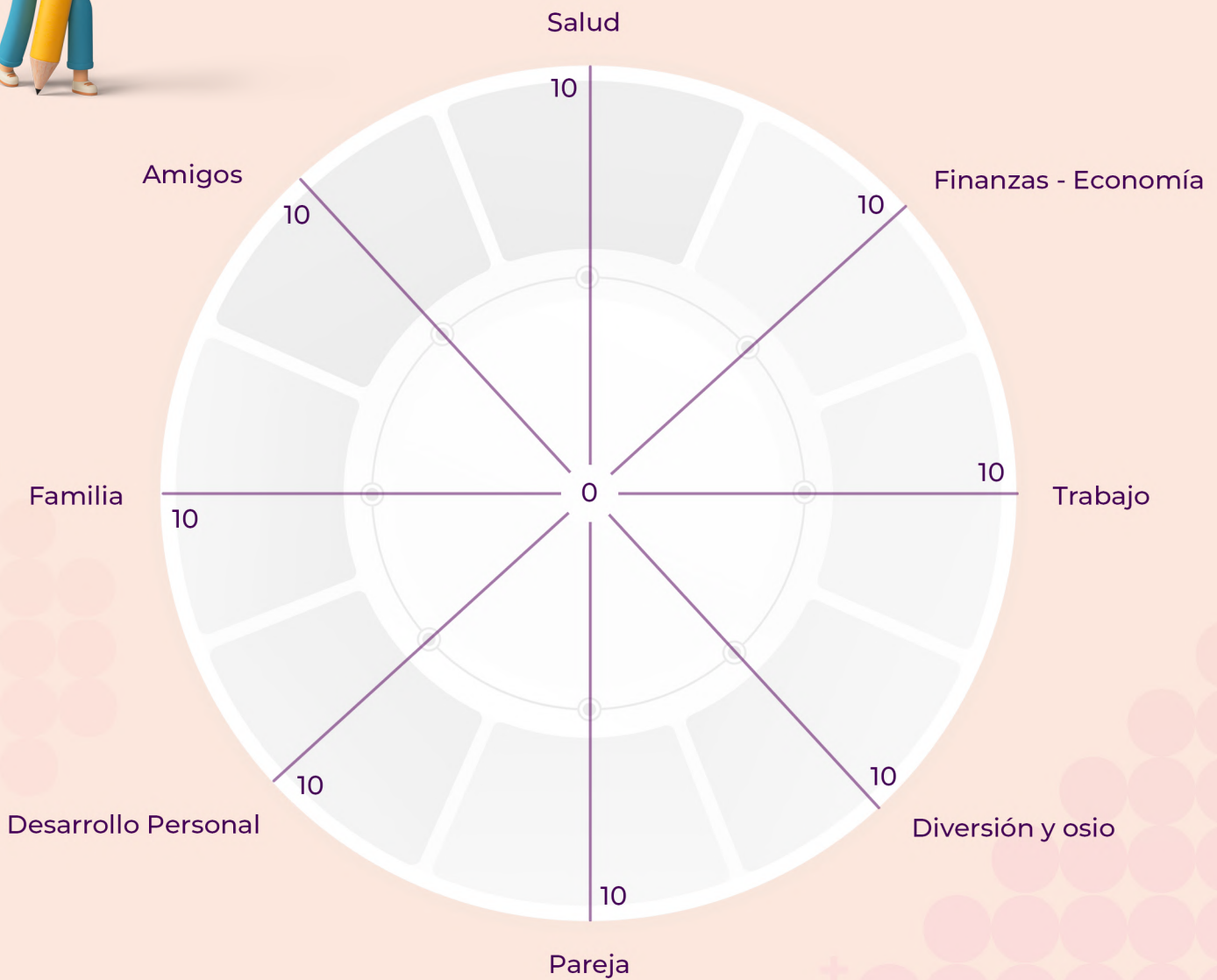


Esto te va a ayudar, de forma visual, a entender mejor en qué aspectos de tu vida es posible que tengas asuntos pendientes contigo misma.

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

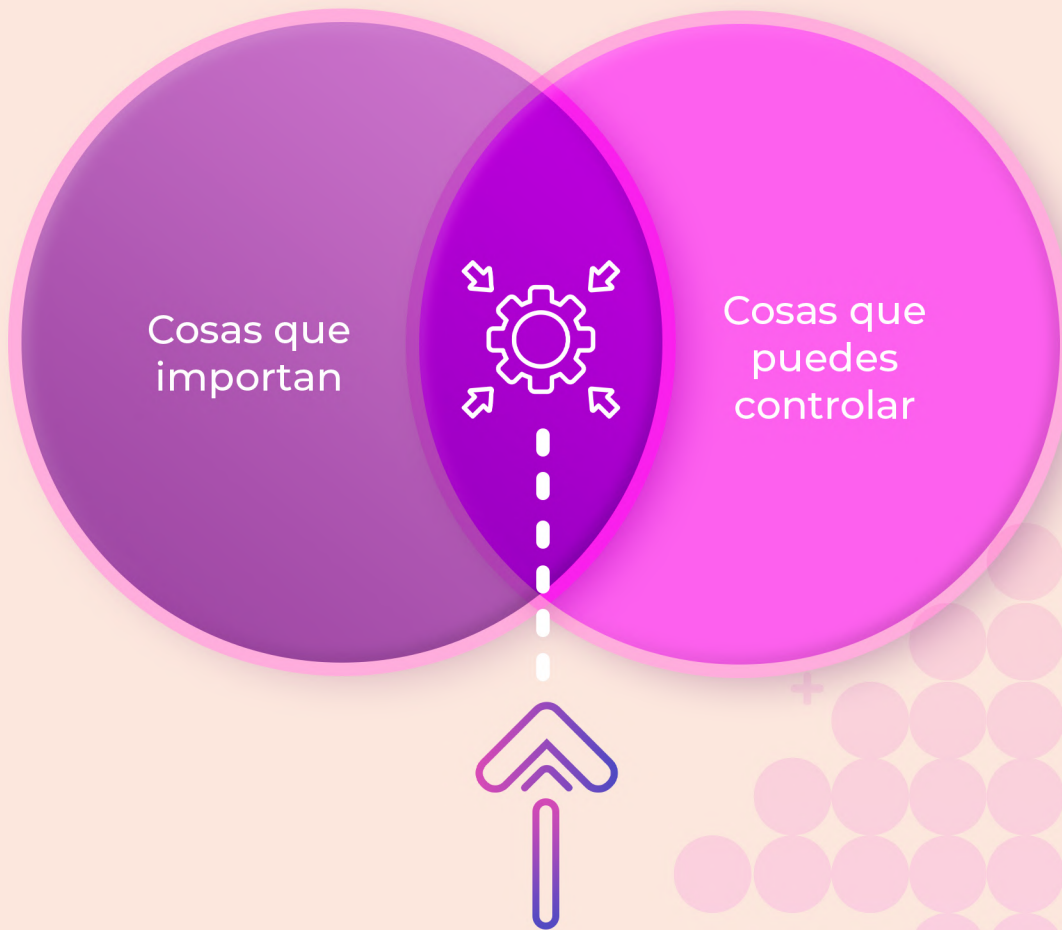
Locus de control

»» 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



Desarrollo personal

»» ¿Buscas crecer como persona?

SI No

¿Haces introspección de vez en cuando? ¿Buscas activamente buscar estar sola y reflexionar sobre tu vida y tus deseos o necesidades?

SI No

¿Sientes que tienes un proyecto de vida?

SI No

Y la famosa cuestión...
¿Cómo te vez en 10 años?

»» ¿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



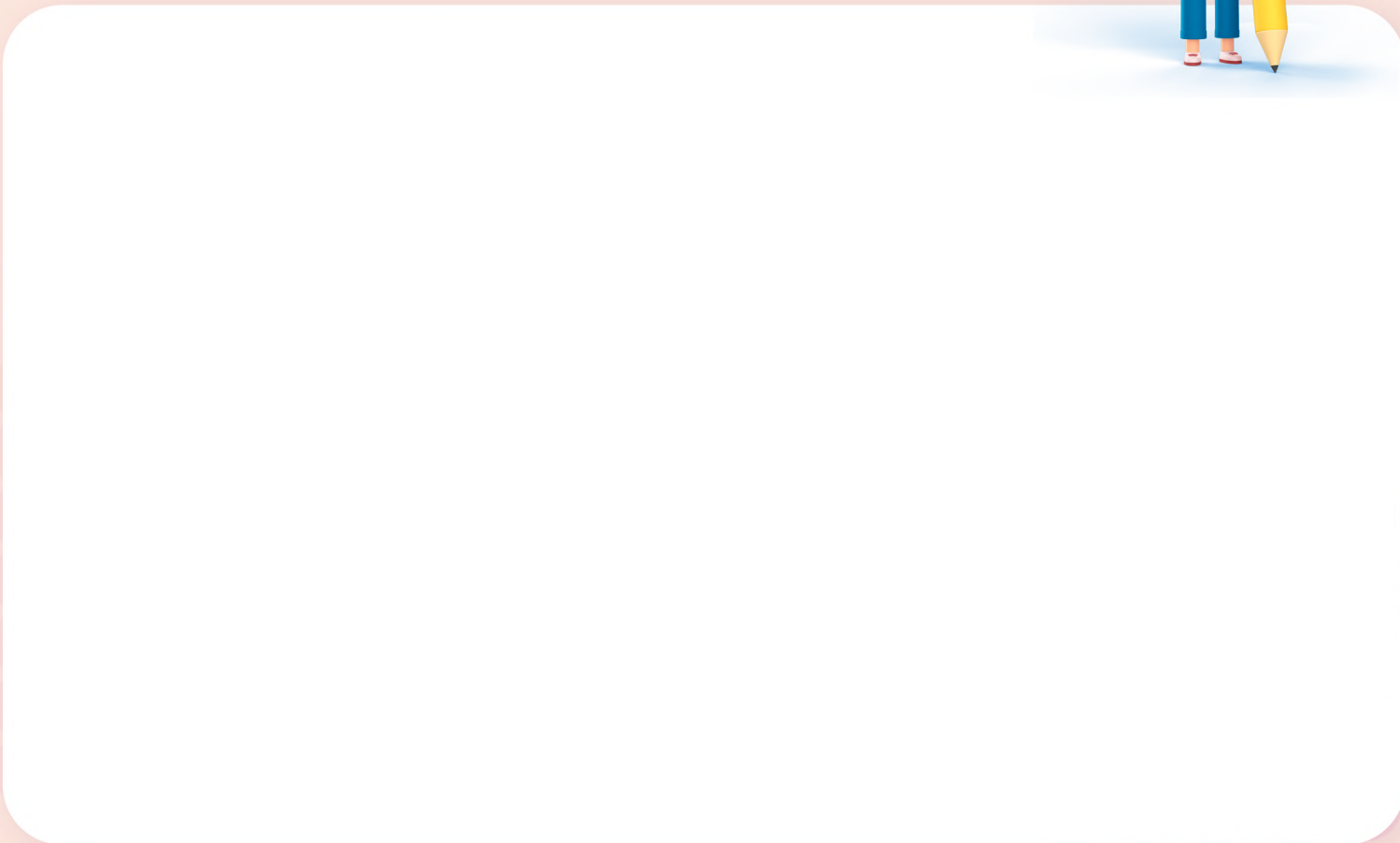
Otros:

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