

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)