

GABINETE TÉCNICO DE IGUALDADE



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA

Capítulo 3. Apoderamento feminino

Co financiamento de:



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
PROMOCIÓN DO
EMPREGO E IGUALDADE



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO
SEPE

Capítulo3. Apoderamento feminino

Decálogo para apoderarse

Capítulo.1: Sen presenza masculina?

Capítulo.2: Características das mulleres apoderadas.

Este terceiro (e derradeiro) artigo da serie “*Apoderamento feminino*” imos facilitar un **decálogo de recomendacións que poden axudar a apoderarse.**

Comecemos lembrando a definición da RAG:

Significados de apoderar (RAG):

3. tr. Facer poderoso ou forte a un individuo ou grupo social desfavorecido.

E dicir, aquel proceso mediante o cal se aumenta a fortaleza mental das persoas e as comunidades (en ámbitos como economía, política, sociedade), para, deste xeito, impulsar cambios beneficiosos a nivel individual e grupal.

Fálase constantemente do apoderamento feminino, pero, se formas parte deste colectivo, debes saber que a palabra non dá o “*poder*”, que para pasar “*do dicir ao facer*” é necesario actuar, poñerse en marcha, tomar as rendas da propia vida.

Como?

Atrévete a experimentar

É un paso importante. Se te atreves a ser (e facer) o que queres, servirache de punto de partida e empuxe para seguir o camiño que desexas.

Valórate. Na actitude está a clave.

Cre e confía en ti. Non te deixes influenciar por persoas que che digan que non serves para determinadas cousas (moitas veces temen que lles fagas sombra). Os coñecementos, habilidades, experiencias e actitude de cada persoa fana única. E ten en conta que ás persoas que chegan a postos de dirección escóllellas pola súa actitude, máis que polos seus coñecementos ou experiencia.

Corre riscos.

Fai cousas novas, sal da túa zona de confort. Como dicía Albert Einstein: “*Se buscas resultados distintos, non fagas sempre o mesmo*”.

Visualiza o teu obxectivo e persígueo.

Non permitas que te aparten do camiño nin as túas propias crenzas nin outras persoas te “*desenfoquen*”. Pensa en positivo, darache forzas para alcanzar as túas metas.

Exprésate.

Con asertividade, pero faino. Pide o que queres ou necesitas. Traslada o que pensas. Se un comentario ou unha situación te incomoda, dio, e, ademais, solicita un cambio de comportamento. Facéndoo de forma asertiva, ninguén debería molestarse por iso.

Celebra os teus logros.

Cada obxectivo que consigas, celébrao, prémíache, non esperes a chegar á meta final. Pensa no ciclismo: gañar unha etapa celébrase como un éxito, non se espera a ter o título.

Pon paixón no que fagas.

Xunto coa ilusión, a paixón é o motor da vida das persoas. Dá igual se falamos de traballo, de estudos, de deporte, de familia, de amizades. Se vives con paixón o que fas, acadarás satisfacción e momentos felices.

Dá grazas

Polo que tes, polo que consigues. Será un incentivo para continuar...gozando no camiño e compartíndoo coas persoas que che importan.

Ri, sorrí, bótalle humor á túa vida.

Favorece a creatividade, estimula o corazón, libera endorfinas, rebaixa tensións e activa e reduce a resposta ao estrés.

Rodéate de persoas que “*sumen*”.

Tomar as rendas da nosa vida non significa que teñamos que facelo en soidade. Con compañía de persoas que nos fan avanzar, que nos achegan experiencias positivas...moito mellor. “*Empuxaránnos*” cara á realización e o éxito persoal.

□ **Aprende a perdoar (e a perdoarte...).**

Libera, permite avanzar e achega enerxía positiva. Fainos sentir ben connosco mesmas e coas persoas da nosa contorna. É fácil e complicado á vez, pero axúdanos a afrontar os problemas de forma moito máis rápida, porque non perdoar conleva rabia e resentimento, sentimentos que ten consecuencias negativas na saúde física e emocional.

Para rematar, unha pincelada sobre os beneficios de apoderarse:

❖ **A nivel organización:**

Achega descentralización, desburocratización, flexibilización, innovación, en resumo: eficacia.

❖ **A nivel persoal:**

Supón algo similar, xa que achega autonomía, autoconfianza, autoeficacia...centrarse en saber e tomar nosas propias decisións, de crecer sen molestias, en definitiva, de tomar as rendas da nosa vida.