

GABINETE TÉCNICO DE IGUALDADE



CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA

Capítulo 3. Empoderamiento femenino

Con la financiación de:



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
PROMOCIÓN DO
EMPREGO E IGUALDADE



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO
Y ECONOMÍA SOCIAL

SERVICIO PÚBLICO
DE EMPLEO ESTATAL
SEPE

Capítulo 3. Empoderamiento femenino

Decálogo para empoderarse

Capítulo.1: ¿Sin presencia masculina?

Capítulo.2: Características de las mujeres empoderadas.

Este tercer (y último) artículo de la serie “*Empoderamiento femenino*” vamos a facilitar un **decálogo de recomendaciones que pueden ayudar a empoderarse.**

Empecemos recordando la definición del DREA:

Significado de empoderar (DRAE):

1. tr. Hacer poderoso o fuerte a un individuo o grupo social desfavorecido.

Es decir, aquel proceso mediante el cual se aumenta la fortaleza mental de las personas y las comunidades (en ámbitos como economía, política, sociedad), para, de este modo, impulsar cambios beneficiosos a nivel individual y grupal.

Se habla constantemente del empoderamiento femenino, pero, si formas parte de este colectivo, debes saber que la palabra no da el “*poder*”, que para pasar “*del dicho al hecho*” es necesario actuar, ponerse en marcha, tomar las riendas de la propia vida.

¿Cómo?

Atrévete a experimentar.

Es un paso importante. Si te atreves a ser (y hacer) lo que quieres, te servirá de punto de partida y empuje para seguir el camino que deseas.

Valórate. En la actitud está la clave.

Cree y confía en ti. No te dejes influenciar por personas que te digan que no sirves para determinadas cosas (muchas veces temen que les hagas sombra). Los conocimientos, habilidades, experiencias y actitud de cada persona la hacen única. Y ten en cuenta que a las personas que llegan a puestos de dirección se las escoge por su actitud, más que por sus conocimientos o experiencia.

Corre riesgos.

Haz cosas nuevas, sal de tu zona de confort. Como decía Albert Einstein: “*Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo*”.

Visualiza tu objetivo y persíguelo.

No permitas que te aparten del camino ni tus propias creencias ni otras personas *te “desenfocuen”*. Piensa en positivo, te dará fuerzas para alcanzar tus metas.

Exprésate. Con asertividad, pero hazlo.

Pide lo que quieres o necesitas. Traslada lo que piensas. Si un comentario o una situación te incomoda, dilo, y, además, solicita un cambio de comportamiento. Haciéndolo de forma asertiva, nadie debería molestarse por ello.

Celebra tus logros.

Cada objetivo que consigas, celébralo, prémiate, no esperes a llegar a la meta final. Piensa en el ciclismo: ganar una etapa se celebra como un éxito, no se espera a tener el título.

Pon pasión en lo que hagas.

Junto con la ilusión, la pasión es el motor de la vida de las personas. Da igual si hablamos de trabajo, de estudios, de deporte, de familia, de amistades. Si vives con pasión lo que haces, conseguirás satisfacción y momentos felices.

Da gracias.

Por lo que tienes, por lo que consigues. Será un incentivo para continuar...disfrutando en el camino y compartiéndolo con las personas que te importan.

Ríe, sonríe, échale humor a tu vida.

Favorece la creatividad, estimula el corazón, libera endorfinas, rebaja tensiones y activa y reduce la respuesta al estrés.

Rodéate de personas que “sumen”.

Tomar las riendas de nuestra vida no significa que tengamos que hacerlo en soledad. Con compañía de personas que nos hacen avanzar, que nos aportan experiencias positivas...mucho mejor. Nos “*empujarán*” hacia la realización y el éxito personal.

□ **Aprende a perdonar (y a perdonarte...).**

Libera, permite avanzar y aporta energía positiva. Nos hace sentir bien con nosotras mismas y con las personas de nuestro entorno. Es fácil y complicado a la vez, pero nos ayuda a afrontar los problemas de forma mucho más rápida, porque no perdonar conlleva rabia y resentimiento, sentimientos que tiene consecuencias negativas en la salud física y emocional.

Para terminar, una pincelada sobre los beneficios de empoderarse:

❖ **A nivel organización:**

Aporta descentralización, desburocratización, flexibilización, innovación, en resumen: eficacia.

❖ **A nivel personal:**

Supone algo similar, ya que aporta autonomía, autoconfianza, autoeficacia...centrarse en saber y tomar nuestras propias decisiones, de crecer sin cortapisas, en definitiva, de tomar las riendas de nuestra vida.