

EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES EN EL MEDIO RURAL



INTRODUCCIÓN

Durante el taller dedicamos el tiempo a la reflexión e introspección, los espacios abarcaron desde lo individual hasta lo colectivo, enfocándonos en el empoderamiento construyendo en red la conceptualización, las mujeres de selva joven han venido desarrollando una agenda propia que conjuga y complementa la lucha por la autonomía política, territorial y económica, un mayor número busca en sus organizaciones y comunidades ocupar espacios en la toma de decisión, con ello la red se ha visto fortalecida al incorporar la fuerza y vitalidad de las mujeres en el medio rural, sin embargo no ha sido fácil, a este esfuerzo de potenciar la participación de las mujeres va dirigido el presente informe por eso el significado de empoderamiento debe estar inmerso en todo lo que realizamos.

PROCESO DE EMPODERAMIENTO

Por Mónica Zárate.

»»» INTRODUCCIÓN A LOS CONCEPTOS CENTRALES DE EMPODERAMIENTO Y LOS DISTINTOS TIPOS DE PODER.

La palabra empoderamiento viene del inglés empowerment y significa **facultarse, habilitarse, autorizarse**.

Explica que quienes están sometidos a diversas formas de opresión requieren poderes para hacerle frente y que dichos poderes sean interiorizados y formen parte de su propia subjetividad y de su manera de ser y de existir. El cambio está cifrado en la aprobación y el apoyo al avance legítimo de las mujeres y de nuestras aspiraciones al desarrollo, al bienestar, a la participación y al goce de nuestros derechos y libertades.

PROCESO DE EMPODERAMIENTO

Llamamos empoderarse al proceso de transformación mediante el cual cada persona poco a poco y en ocasiones a grandes pasos, deja de ser objeto de la historia, la política y la cultura, deja de ser el objeto de los otros, es decir, deja de ser-para-otros, y se convierte en sujeta de la propia vida, en ser-para-sí-misma/o, en protagonista de la historia, la cultura, la política y la vida social.

»»» PROCESO

El proceso de empoderamiento incluye acciones, pero además, cogniciones, motivaciones, sentimientos (Zimmerman, 2000) y por lo tanto, los resultados también. Una persona puede estar realizando acciones, pero percibiendo resultados empoderadores a nivel de sus sentimientos, más que a nivel de hechos.





TEMAS ABORDADOS

>>> DINÁMICA DE RELACIONAMIENTO

Generamos un espacio para dar la bienvenida a nuevas integrantes y conocer las expectativas del taller.

>>> PRÁCTICA DE FELDENKRAISE

Espacio de ejercicios sensoriales, motrices, emocionales, posturales, que coadyuvan a mejorar los movimientos corporales.

>>> EMPODERAMIENTO Y LIDERAZGO

El empoderamiento de las personas permite que se estimule una participación social activa que le lleva a experimentar un desarrollo positivo de su autoconcepto, en términos de atributos como competencia, madurez emocional, confianza, persistencia, empatía y coraje.

GENERAR ESPACIOS DE DIÁLOGO PERMITEN GENERAR PROCESOS DE EMPODERAMIENTO

>>> LIDERAZGO

Liderazgo Transformacional: Busca Inspirar a otros a alcanzar su máximo potencial y motivarlos hacia el logro de metas comunes. Toma de decisiones: Tiene una enorme capacidad para tomar decisiones informadas, considerando diferentes perspectivas y consecuencias a largo plazo

**“EL EMPODERAMIENTO
PARTE DE HACERTE
CONSCIENTE”**

TEMAS ABORDADOS

>>> AUTOESTIMA

Percepción y valoración que una persona tiene de sí misma. Es la medida en la que alguien se aprecia, respeta y acepta a sí mismo, lo que influye en su autoconcepto, confianza y bienestar emocional

>>> AUTOCUIDADO

El autocuidado y/o cuidado de sí mismo hace referencia a la capacidad de estar atentos a lo que nos sucede, a lo que pensamos y a lo que sentimos, a sabernos validar y proteger, en definitiva, a lograr un estado de bienestar físico y psicológico.

REALIZAMOS EL SIGUIENTE EJERCICIO

1)¿QUÉ CONTRIBUYE A ELEVAR TU AUTOESTIMA Y QUÉ A REBAJARLA?

2)¿QUÉ COSAS VALORAN LAS PERSONAS DE TI Y CUÁLES SEÑALAN COMO DEFECTOS?

3)¿QUÉ COSAS VALORAS DE TU PERSONA Y CUÁLES LAS CONSIDERAS DEFECTOS?

4)¿CUÁLES SON TUS FORTALEZAS?

5)¿CUÁLES SON TUS DEBILIDADES?

