



care®

MÓDULOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL

Guatemala, 2020



Para **CARE** el empoderamiento de las mujeres se refiere al fortalecimiento de su confianza, a la expansión de sus opciones, a tener un mayor acceso y control sobre los recursos y a construir mejores relaciones y estructuras para superar la discriminación y las desigualdades basadas en el género.

El empoderamiento viene de dentro para actuar desde sí mismas, significa que más mujeres tengan el poder de decidir y alzar su voz.

Es por eso que CARE quiere acompañarte a conocer más de cerca temas que pueden ayudarte a aumentar tu empoderamiento y liderazgo, centrando la atención en contenidos que te permitan avanzar en el logro de tus objetivos personales y colectivos.

A continuación, se te presentan seis Módulos que te llevan a conocer los conceptos más importantes o claves para crear más conciencia, confianza, autoestima y lograr tus anhelos personales.

Módulo I	Derechos Humanos de las mujeres
Módulo II	Poder y autoestima
Módulo III	El empoderamiento para la toma decisión y la negociación
Módulo IV	Inteligencia emocional y comunicación asertiva
Módulo V	Gestión y uso del tiempo
Módulo VI	Liderazgo y organización



MÓDULO I

EMPODERAMIENTO PERSONAL

DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

El crecimiento personal nos lleva a transformarnos y adaptar nuevas ideas o formas de pensamiento, para generar nuevos comportamientos y actitudes.



¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE MÓDULO?



En este módulo aprenderemos conceptos básicos sobre los **derechos humanos, los principios y su aplicación**. La especificidad de los derechos como herramienta para el ejercicio de los derechos de las mujeres y la ciudadanía.

También conoceremos el **marco legal internacional y nacional** de los derechos humanos de las mujeres, la protección y la garantía de los mismos.

¿Qué lograremos en este módulo?

- Conocer cuáles son los principios y la especificidad de los derechos humanos de las mujeres para la construcción de la ciudadanía.
- Reconocer el marco legal nacional e internacional que protege y garantiza los derechos humanos de las mujeres en Guatemala.

I. LOS DERECHOS HUMANOS



Los **Derechos Humanos** son aquellas garantías que reconocen que todo ser humano tiene, por el hecho de serlo, el Estado y la sociedad deben respetar, reconocer y garantizar su realización a través de tres pilares fundamentales: la libertad, la igualdad y la justicia; los cuales permiten una ciudadanía plena.

Los Derechos Humanos han tenido un largo camino en la historia, es decir, han pasado por diferentes formas de reconocimiento. En las sociedades occidentales, los encontramos en las luchas de independencia en Norteamérica o en la revolución francesa. Sin embargo después de la segunda guerra mundial, en 1948 se proclamó la “Declaración Universal de los Derechos Humanos”; un conjunto de valores universales que permitieran a las generaciones reconocerlos en base a los principios de igualdad, libertad y justicia.

Los derechos humanos se clasifican en “**Derechos cívicos y políticos**” que se promueven para proteger las libertades de las personas y en “**Derechos económicos, sociales y culturales**” que se promueven para mejorar las condiciones de vidas para hombres y mujeres.

2. ¿CÓMO SE ORGANIZAN Y CUÁLES SON LOS PRINCIPIOS DE LOS DERECHOS HUMANOS?

Primera Generación	Incluye los Derechos Civiles y Políticos , nace en contraposición al poder arbitrario de los gobernantes y para impulsar un cambio en las relaciones sociales. Concretizan un nuevo Pacto Social , basado en el reconocimiento de sujetos políticos que negocian y ejercen el poder, a lo que se llama ciudadanía. El principio que los sustenta es la libertad .
Segunda Generación	Incluye los Derechos Económicos, Sociales y Culturales , surge en el marco de los procesos de industrialización. Es el reconocimiento de la necesidad de mejorar las condiciones de vida para hacer posible el ejercicio de los derechos individuales. Se busca la ubicación de las personas en su contexto de vida. <i>El principio que los sustentan es el de la igualdad.</i>
Tercera Generación	Incluye los Derechos a la Paz, al Desarrollo, a la Conservación del Medio Ambiente o al Patrimonio Humano , nacen en los contextos de la descolonización y el crecimiento de la desigualdad en todos los ámbitos, responden a preocupaciones universales expresadas como derechos. El principio que los sustentan es la solidaridad .



Notas:
Recuerda los principios de los derechos humanos son la libertad, la igualdad, y la solidaridad.

3. ¿CUÁLES SON LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS DERECHOS HUMANOS?

SON UNIVERSALES Porque todas las personas, sin importar su sexo, edad, cultura, situación física, mental o económica, los tienen.	SON IRRENUNCIABLES Porque no se pueden trasladar a otras personas o renunciar a ellos.
SON INTEGRALES Interdependientes e indivisibles, porque se relacionan unos con otros y no se puede sacrificar un derecho por defender otro.	SON EXIGIBLES Porque al ser reconocidos por los Estados en la legislación internacional y nacional, permite exigir su respeto, protección y realización.

El cumplimiento de estas características y obligaciones no es igual para todas las personas y colectivos. Siendo las mujeres, los pueblos indígenas, la comunidad de la diversidad sexual, las que enfrentan violaciones u opresiones a sus derechos humanos.

Para resolver este problema surge la **especificidad** de los derechos, como una respuesta ante las formas de discriminación:

- **Condición genérica, social o cultural** por relaciones de poder desiguales, requiere de protección especial y garantías para superar la discriminación o la desigualdad.
- **Condición física** requiere de una protección especial, por ejemplo, la tutela para la niñez, personas con discapacidad (sordomudas, ciegas, entre otras).
- **Relaciones sociales** que ubican a las personas en condiciones particulares como los derechos de las personas organizadas, las personas consumidoras o las usuarias de los servicios.



Así es como las mujeres pueden decir que los derechos humanos son un **recurso**, un trato que ha sido reconocido socialmente, que pueden **exigir** por su **condición de persona** y que necesitan para la sobrevivencia y desarrollo personal y colectivo.

4. POR QUÉ SURGEN LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES

Los derechos de las mujeres surgen al considerar a las mujeres como “naturalmente” inferiores a los hombres, desde las antiguas épocas hasta las contemporáneas. Las mujeres han estado ligadas únicamente a la reproducción de la especie humana, con capacidades limitadas a la resolución y atención de las necesidades e intereses inmediatos de la familia.

Cuando hablamos de los derechos de las mujeres, no significa que olvidamos los de los hombres, sino que buscamos abrir oportunidades para que las mujeres puedan vivir de forma libre, igualitaria y justa, en resumen que puedan ejercer todos los derechos igual que los hombres.

¿SABÍAS QUÉ?

A **Olimpia de Gouges** en 1793, le costó la vida dejar claro que “**todos los hombres**” definitivamente no significaba “**todas las mujeres**” en el ejercicio de los derechos humanos, y desde allí nace la lucha de las mujeres para el reconocimiento de sus derechos.

5. ¿CUÁLES SON LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES?

Los movimientos de mujeres y feministas han jugado un importante rol en el proceso de especificidad de los derechos de las mujeres como respuesta a la opresión, violencia y discriminación a las que han sido sometidas. A continuación algunos derechos específicos de las mujeres.



- El derecho al sufragio y de ocupar cargos públicos
- El derecho al trabajo y seguridad social
- El derecho a una remuneración justa e igualitaria
- El derecho a poseer propiedades
- El derecho a la educación y capacitación técnica y profesional
- El derecho a firmar contratos legales
- El derecho a la salud y al control de su cuerpo
- El derecho a ejercer la maternidad con su consentimiento
- El derecho a obtener préstamos bancarios, hipotecas y otras formas de crédito financiero
- El derecho a participar en actividades de esparcimiento, deporte y vida cultural.

6. ¿CUÁL ES EL MARCO LEGAL QUE PROTEGE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES A NIVEL INTERNACIONAL?

El ejercicio pleno de los derechos humanos de las personas en una sociedad construye lo que llamamos ciudadanía. La **ciudadanía** es aquella condición en la que una persona puede ejercer sus derechos políticos y sociales para decidir aspectos de su vida, y la sociedad en la que vive. La ciudadanía está compuesta de derechos y deberes que deben cumplir las personas para convivir en una sociedad.

Notas:

Tradicional e históricamente las mujeres, al igual que muchos colectivos que tienen condiciones distintas a la mayoría, han sufrido de limitaciones para ejercer la ciudadanía plena.

Gracias a la acción organizada de muchas mujeres en el mundo, uno de los primeros instrumentos **específicos** de derechos humanos de las mujeres fue la Declaración americana sus derechos y otras resoluciones y exhortaciones a favor de la igualdad de las mujeres. Pero fue hasta 1979 que se contó con un instrumento que cambió la concepción de los derechos humanos de las mujeres: **la Convención sobre la eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer (CEDAW).**

En el artículo 1 de la CEDAW se define la **discriminación** como *todo acto de distinción, exclusión o restricción basada en el sexo que limita o excluye el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos de las mujeres, independiente de su estado civil, sobre la base de la igualdad del hombre y la mujer, de los derechos humanos y las libertades fundamentales en todas las esferas política, económica, social, cultural y civil o en cualquier otro espacio.*

Esta **Convención** es un instrumento que brinda a las mujeres herramientas para defender sus derechos, por ejemplo:

- Define la discriminación y establece un concepto de igualdad sustantiva o igualdad real.
- Examina los derechos en el ámbito público y privado (al seno de las relaciones familiares).
- Reconoce la violencia contra las mujeres como una violación de los derechos humanos.
- Amplía la responsabilidad estatal a actos que cometen personas privadas, empresas o instituciones no gubernamentales.
- Compromete a los Estados a la adopción de medidas legislativas y de políticas públicas para eliminar la discriminación.
- Permite medidas especiales de carácter temporal encaminadas a acelerar la igualdad de hecho entre mujeres y hombres, por ejemplo las cuotas mínimas de las mujeres (artículo 4).
- Reconoce el papel de la cultura y las tradiciones en el mantenimiento de la discriminación y compromete al Estado a eliminar estereotipos en los roles de mujeres y hombres.

Otro instrumento importante para la protección internacional de los derechos humanos de las mujeres es **La Convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer -Belem do Pará**.

En el artículo 6 Belem do Pará, establece que *“el derecho de toda mujer a una vida libre de violencia incluye, entre otros: el derecho de la mujer a ser libre de toda forma de discriminación...”*; el artículo 7 establece la obligación de los Estados Parte a: adoptar medidas contra prácticas violentas hacia las mujeres por parte de agentes estatales; actuar con diligencia en la prevención, investigación y sanción de la violencia; incluir normas legislativas, tanto penales como civiles, administrativas y de cualquier tipo; modificar o abolir todo tipo de regulación legal que implique violencia hacia las mujeres, incluyendo la modificación de prácticas jurídicas o consuetudinarias; y establecer procedimientos legales y judiciales que sean justos y eficaces para la víctima, la reparación del daño y la persecución del victimario.

Notas:

Belem do Pará define la violencia contra la mujer como: “cualquier acción o conducta, basada en su género, que cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, tanto en el ámbito público como en el privado” (artículos 1 y 3).



La convención Belem do Pará, se denomina así porque se realizó en esa ciudad de Brasil en 1994. Reconoce el derecho de las mujeres a una vida sin violencia y establece que la violencia contra las mujeres y las niñas es una violación a los derechos humanos

7. ¿CUÁLES SON LOS MARCOS LEGALES QUE PROTEGEN LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS MUJERES EN GUATEMALA?

Las mujeres en Guatemala han trabajado mucho para crear un marco legal en favor de los derechos humanos de las mujeres. En este apartado se hace una síntesis de los principales avances y contribuciones de los mecanismos y normativas existentes.

¡Recordemos un poco la historia!



Después de un conflicto armado interno de 36 años de duración con la firma de los Acuerdos de Paz en 1996, se da un proceso de apertura democrática que sustenta la reestructuración del marco jurídico institucional en función de garantizar el pleno respeto a los derechos humanos. El Estado asume una serie de compromisos relacionados con el ejercicio y protección de los derechos humanos, particularmente en el **Acuerdo Global Sobre Derechos Humanos**.

En los **Acuerdos de Paz**, se **reconoce** la situación de **discriminación** específica **de las mujeres** y se crea el compromiso de superarla, asegurando su participación en la toma de decisiones sobre las estrategias, planes y programas de desarrollo, a la vez que consideran importante promover su participación en la gestión gubernamental, especialmente en la formulación, ejecución y control de los planes y políticas gubernamentales

Notas:

Las mujeres mantuvieron una fuerte presencia durante todo el Proceso de Paz y de la ratificación de los tratados y convenios internacionales en materia de derechos humanos, los cuales, fundamentan la obligación del Estado de respetar y garantizar estos derechos en el ámbito nacional.

¡Conozcamos las principales normativas nacionales e internacionales!

En el cuadro siguiente se ubica el marco político, así como las principales normativas nacionales e internacionales para la protección de los derechos humanos de las mujeres en Guatemala.

Marco Político



- Acuerdos de Paz. En especial: Acuerdo sobre Aspectos Socioeconómicos y Situación Agraria; Acuerdo sobre Fortalecimientos del Poder Civil y el Funcionamiento del Ejército en una Sociedad Democrática y Acuerdo sobre Identidad y Derechos de los Pueblos Indígenas
- Política Nacional de Descentralización
- Política Nacional de Promoción y Desarrollo Integral de las Mujeres 2008-2023 y el acuerdo gubernativo 570-2007 que la aprueba
- Agenda Articulada de las Mujeres Maya, Garífunas y Xinkas, 2007

Leyes Nacionales



- Constitución Política de Guatemala
- Ley Marco de los Acuerdos de Paz, Decreto No. 52-2005
- Ley de Dignificación y Promoción Integral de la Mujer Decreto No. 7-99
- Ley de Desarrollo Social, Decreto No. 42-2001
- Ley General de Descentralización Decreto No. 14-2002
- Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y rural y su reglamento, Decreto No. 11-2002
- Código Municipal y sus reformas, Decreto No. 12-2002
- Ley para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia Intrafamiliar, Decreto No 97-96
- Ley contra el Femicidio y otras Formas de Violencia contra la Mujer, Decreto No 22-2008

Instrumentos Internacionales



- Convención para la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer -CEDAW- 1982
- Protocolo Facultativo de la CEDAW
- IV Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing) y su Plataforma de Acción
- Convención Interamericana para Prevenir, Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer -Belem do Pará-. 1995
- Convención Internacional para la eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial
- Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo -OIT- sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes

8. ¿CONOCES LAS INSTITUCIONES RESPONSABLES DE IMPULSAR EL AVANCE DE LAS MUJERES EN GUATEMALA?

En materia de institucionalidad para los Derechos Humanos de las Mujeres, el Estado de Guatemala ha ido desarrollando esfuerzos que a la fecha, permiten contar con instancias especializadas e instrumentos y políticas que impulsan el avance de las mujeres:

La Secretaría Presidencial de la Mujer (SEPREM)

Es “una instancia responsable de coordinar e impulsar la plena participación de las mujeres en el desarrollo del país, promueve la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, debe velar por la observancia y aplicación de los mandatos constitucionales, leyes ordinarias, tratados y convenios internacionales en materia de derechos humanos de las mujeres”

MÓDULO I Derechos humanos de las mujeres

El Gobierno de Guatemala, por medio de la SEPREM, tiene el compromiso de implementar la Política Nacional de Promoción y Desarrollo Integral de las Mujeres 2008-2023 y su Plan de Equidad de Oportunidades (PEO), como un mecanismo general que busca el logro de la aplicación de medidas que permitan a las mujeres guatemaltecas alcanzar el desarrollo integral.

Notas:
La SEPREM fue creada en el 2000 a través del Acuerdo Gubernativo No. 14-2000 y 200-2000.

Política Nacional de Promoción y Desarrollo Integral de las Mujeres 2008-2023

Esta política responde a los compromisos internacionales asumidos por el Estado de Guatemala y los planteamientos y demandas nacionales. Constituye el esfuerzo conjunto de sociedad civil y Estado, a fin de garantizar el desarrollo integral, la promoción y plena participación de las guatemaltecas.

La política tiene un plan que integra un conjunto de medidas, programas y proyectos que se impulsan desde las instituciones del Estado dirigidas a dar contenido al desarrollo integral de las mujeres guatemaltecas. La política contiene 12 ejes temáticos:

- Desarrollo Económico y Productivo con Equidad
- Recursos Naturales, Tierra y Vivienda
- Equidad Educativa con Pertinencia Cultural
- Equidad en el Desarrollo de la Salud Integral con pertinencia Cultural
- Erradicación de la Violencia contra las Mujeres
- Equidad Jurídica
- Racismo y Discriminación contra las Mujeres
- Equidad e Identidad en el Desarrollo Cultural
- Equidad Laboral
- Mecanismos Institucionales
- Participación Socio Política
- Identidad Cultural de las Mujeres Mayas, Garífunas y Xinkas

La Coordinadora Nacional para la Prevención de la Violencia Intrafamiliar y contra las Mujeres (CONAPREVI)

Tiene como misión “Fortalecer el marco político institucional estatal que aborde efectivamente el problema de la violencia contra las mujeres en Guatemala, por medio de la profundización del conocimiento acerca de la problemática y la respuesta institucional, el mejoramiento de la calidad y oportunidad de los servicios de atención integral, el fortalecimiento de procesos de sensibilización y educación”



La **CONAPREVI** es creada en Guatemala a través del Acuerdo Gubernativo número 831-2000 y responde a compromisos internacionales de acciones para la erradicación de la violencia contra las mujeres

La Defensoría de la Mujer Indígena (DEMI)

Es la instancia que tiene como mandato promover y desarrollar planes, programas y políticas para la defensa y promoción de las mujeres indígenas. Las mujeres indígenas han venido accionando desde diferentes ámbitos y han desarrollado propuestas para el abordaje de las situaciones que las afectan. La DEMI asume la responsabilidad de facilitar la integración de las distintas demandas y propuestas en la denominada **Agenda Articulada de las Mujeres Mayas, Garífunas y Xinkas de Guatemala**.

Notas:

La Agenda Articulada es un conjunto de estrategias y acciones que recogen, retoman y articulan las principales propuestas y demandas de las organizaciones de mujeres Mayas, Garífunas y Xinkas, para contribuir en el mejoramiento de sus condiciones de vida y valorar su aporte a la preservación de la cultura, a la construcción de la paz, la democracia y el desarrollo integral del país.

9. ¿LAS MUJERES INDÍGENAS EN GUATEMALA TIENEN DERECHOS HUMANOS ESPECÍFICOS?

Las mujeres indígenas trabajan constantemente por el reconocimiento de sus derechos específicos para enfrentar las desventajas y brechas en todas sus dimensiones. El reconocimiento de la especificidad de sus necesidades, han influido en la identificación de acciones que puedan promoverlos a través de la implementación de los siguientes derechos específicos.

- a. Respeto a la identidad cultural:** Guatemala está conformada por cuatro pueblos: Maya, Garífuna, Xinka y Ladino. Entre la población que ha podido conservar los elementos de la cultura están las mujeres indígenas, quienes no sólo conservan sino transmiten esos valores a las nuevas generaciones. Esto se evidencia en la comunicación en su idioma materno, en el uso de nombres mayas y en el uso del calendario maya.
- b. Derecho a identificarse como mujer indígena:** Significa la libertad de expresar las prácticas culturales, de vivir y gozar lo que se aprendió en la familia y en la comunidad, el uso de la vestimenta maya, el arte de tejer la indumentaria en la que se concibe la expresión simbólica de la filosofía maya.
- c. Derecho a no ser asimilada por una cultura ajena:** La asimilación es un proceso que se da por la supremacía de una cultura sobre otra. La mujer indígena es generalmente obligada a aceptar otras costumbres por la situación de discriminación que vive.



- d. Derecho a la participación en cargos de dirección y de toma de decisiones a todo nivel, dentro y fuera de la comunidad:** Significa la inclusión e intervención de las mujeres en cargos de dirección y toma de decisión, en espacios de la vida comunitaria, en las diversas estructuras-municipales, regionales o nacionales. Así mismo, en las formas tradicionales como ser guías espirituales y alcaldesas auxiliares, participar significativamente en los consejos de ancianos y cofradías.
- e. Derecho a modificar costumbres y tradiciones que afecten la dignidad:** Éste se aplica en situaciones de discriminación desde el nacimiento por el hecho de ser mujer perjudicando el desarrollo de la mujer en todo ámbito, familiar, político, educacional, comunal.
- f. Derecho a recuperar costumbres y tradiciones que fortalecen la identidad:** La mujer tiene la facultad de rescatar las prácticas propias de la cultura, tales como el arte de tejer la indumentaria, el uso de los utensilios de barro y el cultivo de maíz como alimento básico, con el fin de vivificar su identidad.
- g. Derecho a que no se imponga un esposo:** La mujer tiene la libertad de elegir a su esposo, en particular la relación de noviazgo que es necesaria para conocer a la persona antes de la vida matrimonial y también tiene la libertad de decidir sobre casarse o no.
- h. Derecho a un trato digno, humano y respetuoso:** La mujer indígena merece un trato digno en la familia y sociedad, a que se le llame por su nombre, a heredar bienes materiales por parte de sus progenitores; tienen derecho al trabajo justo y remunerado y a gozar de un tiempo de descanso.
- i. Derecho a la aplicación del principio de dualidad:** En la filosofía de la cultura maya se interpreta que hombre y mujer participan en iguales condiciones de responsabilidades y derechos en la familia y en la sociedad, constituyendo de esta forma una sociedad de justicia y de paz.
- j. Derecho a una educación bilingüe:** La mujer indígena tiene derecho a la instrucción académica en su idioma materno y a ser atendida en instituciones públicas en su idioma.

¿Qué aprendimos en el desarrollo de este módulo?

Que los derechos humanos son las garantías que tiene toda persona, por el hecho de serlo, el Estado y la sociedad deben respetar, reconocer y garantizar su máxima realización material y espiritual.



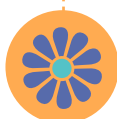
Que la base de los derechos humanos es la dignidad humana, y los principios que los sustentan son la libertad, igualdad y solidaridad, por los que su ejercicio no implica negar los derechos de ningún colectivo.

Que las mujeres guatemaltecas, de todos los pueblos y condiciones, cuentan con un marco legal que protege sus derechos, tanto a nivel nacional como internacional.



Que las mujeres indígenas en Guatemala han avanzado en el reconocimiento de derechos específicos que garantizan el respeto a su identidad cultural, la identificación como mujeres indígenas, la no asimilación, la participación y toma de decisiones dentro y fuera del hogar, así como la modificación de costumbres y tradiciones.

Las instituciones gubernamentales son las garantes de los derechos humanos de las mujeres y tiene la obligación de protegerlas contra toda forma de discriminación.



CEDAW (siglas en inglés) es la Convención que determina la urgencia de modificar la forma en la que se ha tratado a las mujeres en la sociedad y el hogar. Responsabiliza a los Estados por la discriminación que sufren las mujeres, tanto a nivel político como social; se convierte en instrumento legal internacional de derechos humanos.



MÓDULO II

EMPODERAMIENTO PERSONAL

PODER Y AUTOESTIMA

La autoestima es una conciencia del yo en el mundo, es cuando me quiero, aprecio y automotivo. Es importante en el desarrollo de nuestro liderazgo y empoderamiento.



¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE MÓDULO?



En este módulo definiremos que es el **poder** y sus formas de ejercicio en las relaciones sociales, entre hombres y mujeres; la **exclusión social** en sus diferentes manifestaciones de discriminación, a las cuales las mujeres se han enfrentado. Asimismo, **explicaremos que es la autoestima y el impulso de procesos de empoderamiento personal**.

¿Qué lograremos en este módulo?

- Conocer qué es el poder, las formas de ejercerlo a nivel social y lo que esto significa para las mujeres.
- Analizar los efectos del ejercicio del poder desigual en la vida de las mujeres a partir de las prácticas de discriminación y exclusión social a las que han sido sometidas.
- Reconocer los mecanismos de construcción de la autoestima y la importancia del reconocimiento personal y social de los poderes.

1. ¿QUÉ ES EL PODER Y COMO SE EJERCE?

El poder es una forma de análisis sobre las relaciones entre las personas y en la sociedad. No se nace con el poder, sino se construye entre las personas, tiene que ver con los recursos que se tienen o no; todas las relaciones sociales son relaciones de poder, las cuales se ejercen de diferentes maneras. A continuación se describen las formas más comunes de ejercer el poder:



El poder sobre:

Se trata de un poder como dominación, es la habilidad de una persona para hacer que otras actúen a su favor y en contra de sus deseos, es vertical, jerárquico y autoritario.

PODER SOBRE

Ejercer este poder significa dominar, controlar e imponer decisiones sobre otros; es el más común. En los distintos espacios de la sociedad, son los mecanismos de toma de decisión que benefician a un grupo de personas en particular, dejando excluidos a otros. Aparentemente esta forma de poder establece reglas visibles para tomar decisiones, porque la persona dominada, no lo reconoce, sino lo naturaliza. El incremento de este poder en una persona genera la pérdida de poder de otra.

<p>EL PODER PARA</p>	<p>Es un poder que se va creando, expresa la capacidad de que el poder que tiene una persona se multiplique y que se incremente a un poder total, es un poder que se comparte y favorece el apoyo mutuo, tiene que ver con la acción colectiva que promueve la solidaridad para el cambio. A nivel institucional o colectivo, es la capacidad interpersonal de tomar decisiones conjuntas. Debe ser reconocido en la esfera pública como un modo de ejercer el poder que da lugar a relaciones sociales más deseables.</p>
<p>EL PODER CON</p>	<p>Promueve la solidaridad y las alianzas, suma el poder de toda una organización o grupo, donde éste es superior al poder individual. Es un poder incluyente que fortalece el poder desde dentro.</p>
<p>EL PODER DESDE DENTRO</p>	<p>Llamado también poder desde el interior, fortalece la capacidad de transformar la conciencia propia y reinterpretar la realidad en la que las personas se mueven. Representa la habilidad para resistir el poder de otros mediante el rechazo a las demandas indeseadas. Es el poder que surge del mismo ser y que no es dado o regalado, se construye a partir de sí misma y por la experiencia.</p>

El poder para:
 Incluye cambios por medio de una persona o grupo líder que estimula la actividad en otros e incrementa su ánimo y capacidad. Permite que el poder se comparta es horizontal y consensuado.



Notas:
 El poder no se trata de dominio, sino del conjunto de poderes vitales que eliminan el dominio de género en cualquier manifestación específica, por ejemplo; Sexual, etaria, generacional, étnica, ideológica, religiosa o derivada de otras condiciones vitales que puedan normalizar la opresión para las mujeres "Marcela Lagarde"

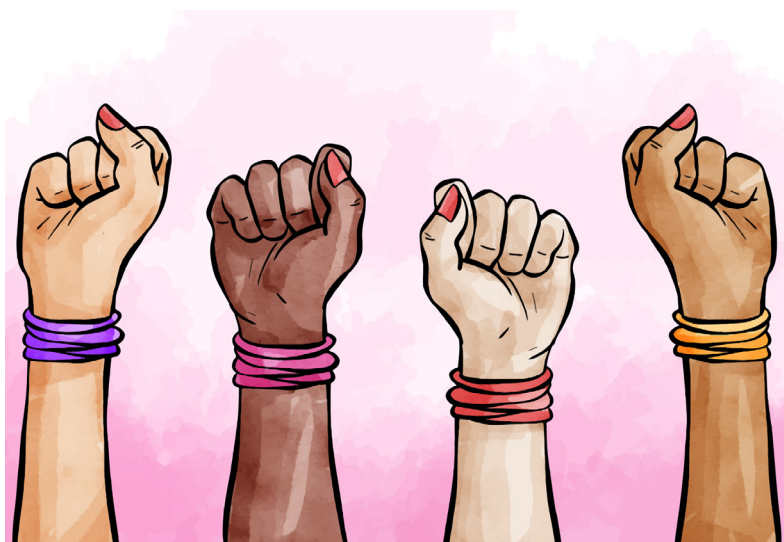
2. ¿CUÁLES SON LAS PRÁCTICAS QUE INDICAN QUE SE EJERCE UN PODER DESIGUAL?

El ejercicio de los derechos humanos es una lucha contra diferentes formas de **discriminación**, como el **sexismo**, **racismo** u otra condición diferente como la edad o la clase social.

Conozcamos cada una de esas prácticas del poder desigual:

La **discriminación** es un trato desigual basado en valoraciones negativas hacia determinadas características humanas o colectivos de personas. Puede expresarse de muchas maneras y tiene impacto en las leyes y el funcionamiento de cada sociedad en particular.

La discriminación, daña a la persona, según sus condiciones de vida o preferencias personales, ésta se convierte en **exclusión**.



¿SABÍAS QUÉ?

Un ejemplo de **exclusión** en el caso de las **mujeres rurales**, es que tienen **limitado acceso a la educación, a los servicios de salud, a los activos para la producción, a los conocimientos técnicos o a las condiciones para la participación social y política.**

La **discriminación** hacia las mujeres sucede en todos y cada uno de los espacios de las relaciones sociales –privadas y públicas– como resultado de los factores socioculturales unidos a un sistema de ordenamiento y jerarquización social denominado como patriarcado.



El **patriarcado** es un sistema jerárquico de relaciones sociales, políticas y económicas que se basa en la diferencia biológica entre mujeres y hombres. Privilegia a los hombres otorgándoles el dominio sobre las mujeres de todas las sociedades. La posición subordinada que ocupan las mujeres frente a los hombres, puede comprobarse con el análisis diferenciado de datos, hechos y prácticas naturalizadas, que colocan a las mujeres como seres inferiores, limitándolas a las oportunidades de desarrollo en diferentes áreas.

El **sexismo** es una creencia utilizada para convencer a las personas de que la inferioridad, subordinación y discriminación contra las mujeres es **natural** y **justificada** porque su valor es menor al de los hombres, funciona para justificar la superioridad de los hombres. Produce una serie de privilegios para el sexo que se considera superior o sea los hombres; por ejemplo: mejores salarios, puestos, mayor **poder**, entre otros.

De esta manera, se establecen relaciones sociales de **poder entre mujeres y hombres** que se reflejan a lo largo de la vida y que en muchos casos se convierten en formas de expresión de violencia y menosprecio. Las mujeres en general sienten rechazo y temor de usar el poder, porque se cree que es algo negativo, sin embargo, la forma de entender el poder y su ejercicio contribuye a definir la **identidad**.

Notas:

En la actualidad se usa esta palabra "Patriarcado" para hacer mención de aquellas sociedades en las que los hombres tienen el poder sobre las mujeres.

La "**Identidad**" permite tomar conciencia de sí misma, de nuestro lugar en el mundo y en relación a los demás (Woodward, 1997).

La **identidad** es la forma en la que las personas se definen a sí mismas y se reconocen en una sociedad, se desarrolla a partir de la **individualidad**, pero también depende de la **colectividad**, reconociendo las semejanzas que existen entre sí, por ejemplo; la identidad **étnica** o cultural.

La identidad influencia en la vida de las personas asignando comportamientos que hacen asumir mandatos sociales establecidos desde el sistema patriarcal, sin embargo, también se puede asumir una identidad propia y esta se llama **identidad optada** que surge como proceso continuo de transformación de los comportamientos, estereotipos sexistas o racistas.

El **racismo**, al igual que el sexismo es una práctica que justifica la dominación étnica, hace creer que las desigualdades entre los grupos son naturales o normales, y no una consecuencia del trato desigual en la sociedad. El racismo justifica la discriminación étnica, en función de considerar que hay grupos étnicos “atrasados” que constituyen un obstáculo para el desarrollo, la modernidad o la globalización económica, en contraste con otros grupos cuyas características, valores o logros representan el progreso y la modernidad.



Notas:

Al igual que el sexismo el racismo se extiende al comportamiento social, tanto a nivel personal como a nivel institucional, porque forma parte de la construcción ideológica en que se ha crecido y contribuye a mantener la situación de dominación y desigualdad.

Notas:

3. ¿POR QUÉ DEBEMOS ENTENDER EL PODER Y CÓMO SE EJERCE?

Porque este influye en la capacidad de tomar decisiones y las mujeres han sido forzadas a permanecer en espacios donde no se toman decisiones, esto hace creer a las mujeres que la capacidad de decidir es complicada y difícil. Es por ello que se promueve el empoderamiento como una herramienta para aprender a decidir en cada una de las áreas de su vida.

De forma práctica, el poder personal es un proceso de cambio que ayuda a aprender a decidir, es esa energía interna que permite tener capacidad para **SENTIR, DECIR Y HACER**. Es importante que las mujeres se atrevan a SENTIR lo que quieren, a DECIR lo que piensan y a HACER lo que desean, respetando los derechos de las demás personas.

Las mujeres debido a la gran cantidad de trabajo de cuidados que realizan cotidianamente, tienden a colocar sus necesidades en tercer o cuarto lugar. En primero o segundo lugar, colocan las necesidades de sus esposos o compañeros, las de las hijas e hijos o las de otros miembros de la familia. Sus energías, recursos y tiempo se acaban antes de poder satisfacer sus propias necesidades, afectando así su **autoestima**.

Notas:

La toma de decisiones es parte importante para el ejercicio del liderazgo personal, por lo tanto, las mujeres deben aprender a decidir. Pues la discriminación hace pensar a las mujeres que no son capaces de tomar buenas decisiones y esto trae como consecuencia que otros tomen decisiones por ellas.

4. ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?

Notas:

Es la parte valorativa del yo, la forma y medida en que nos aceptamos y queremos a nosotras mismas.



La **autoestima**, es la opinión que cada persona tiene de sí misma. Es la idea que tenemos en nuestra mente sobre nosotras, y que nos lleva a valorarnos en relación con las demás personas. Es muy importante en la construcción de nuestro liderazgo personal y el empoderamiento.

La autoestima está conformada por los pensamientos, los conocimientos, las intuiciones, las creencias y dudas de una misma. Pero también las interpretaciones que elaboramos sobre lo que nos sucede, lo que nos pasa y lo que hacemos que suceda. Es una conciencia del yo en el mundo, de manera puntual la autoestima significa la estima del yo.

5. ¿CÓMO SE FORMA LA AUTOESTIMA?

La autoestima se construye de dos formas, por el proceso social que implica lo que se aprende en los entornos donde se vive, la familia, la comunidad, el ambiente que nos rodea y el proceso personal; que es el aprendizaje sobre las capacidades y habilidades con que se cuenta.



La relación entre la idea que tenemos de nosotras y lo que aprendemos sobre el valor que tenemos en la sociedad, construye la autoestima.

6. ¿COMPONENTES O ELEMENTOS DE NUESTRA AUTOESTIMA?

AUTO- CONOCIMIENTO	Es el conocimiento que se tiene de una misma, lo que permite reflexionar sobre lo que se piensa, los valores que se tienen, incluyendo las limitaciones, es identificar y conocer las necesidades y habilidades propias.
AUTO- CONCEPTO	Se construye a través de la interrelación con otras personas, desarrollando un conjunto de conocimientos, de creencias y pensamientos que se tienen de una misma; permite a las mujeres autoevaluarse y respetarse.
AUTO- RESPETO	Es la voluntad de una persona para hacer valer sus derechos, expresar sus opiniones, sentimientos y deseos, es además la capacidad de reconocer las necesidades propias y actuar para satisfacerlas, respetando los derechos de las demás personas. En conclusión, es saber cuáles son mis necesidades y buscar la manera de satisfacerlas sin hacerme daño y sin perjudicar a los demás.
AUTO- ACEPTACIÓN	Es el reconocimiento de que somos dignas de ser respetadas y que nos merecemos todo lo bueno que nos pase. La autoaceptación aparece cuando una persona afronta la vida desde lo que es y a partir de ahí desarrolla el autoentendimiento.

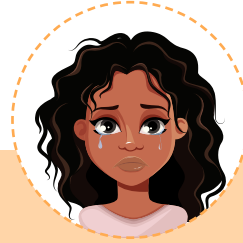
7. ¿NIVELES DE AUTOESTIMA?

Hay nivel de autoestima alta, media y baja; a continuación algunos ejemplos de dos de ellas:



Buena o alta Autoestima

- Se siente uno bien consigo misma
- Puedo expresar con facilidad mi opinión
- Expreso mis emociones a otras y otros
- Asumo frecuentemente retos y me propongo metas
- Soy responsable de mis acciones
- Me valgo por sí misma
- Tomo decisiones personales, familiares y en la organización
- Tengo mayor empoderamiento personal y social.



La baja Autoestima

- Pienso que no pueden hacer las cosas
- Me gusta aislarme con facilidad de grupos o espacios donde hay más mujeres u hombres
- Se me dificulta expresar mis emociones
- Soy temerosa de afrontar retos o hacer algo nuevo
- Considero o pienso que no tengo conocimientos o se me hace difícil aprender
- Me siento insatisfecha conmigo misma
- Se me dificulta o me cuesta tomar la iniciativa

Notas:

Una persona tiene buena autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecha con sus habilidades, pero también reconoce cuáles son sus puntos débiles trabajando y esforzándose por mejorarlos. Está vinculada a un concepto positivo de sí misma y esto potenciará la capacidad de desarrollar sus habilidades y aumentar el nivel de seguridad personal.



La baja autoestima se refleja en una actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar y perjudica los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida. Es causa generadora de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales.

8. ¿QUÉ HACER PARA TENER UNA BUENA AUTOESTIMA?

- Conocerse a sí misma
- Olvidar la mentalidad negativa
- Plantearse metas y conseguir lograrlas
- Reconocer y aceptar las cualidades y debilidades de una misma y decidir qué aspectos necesitan ser mejorados
- Aprender a valorarse, quererse y respetarse
- Tener la capacidad de reconocer las necesidades propias y satisfacerlas sin violar los derechos de los demás.
- Evitar compararse con otras personas, pues cada persona es única
- No hacer cosas sólo por complacer a otras personas
- No desanimarse si las cosas no salen como se piensa o desea. Se puede volver a intentar las veces que sea necesario
- Hay que aprender nuevas cosas, desarrollar habilidades, integrarse a grupos sociales/comunitarios y ser productiva
- No permitir el mal trato y la humillación
- Cuidar la higiene, salud y aspecto físico porque la apariencia es importante

Notas:
Ámate a ti misma primero y todo lo demás se acomodará solo.



¿Qué aprendimos en el desarrollo de éste módulo?

- El Poder, es la capacidad o facultad que tiene toda persona para decidir y puede ser de manera positiva o negativa.
- Las formas positivas de ejercer el poder son: a) Poder para; es el que permite producir o desarrollar capacidades; b) Poder con; ayuda a reconocer el poder de las demás personas para acciones colectivas; y c) Poder desde dentro, permite reconocer la propia capacidad y ayuda a reconocer el valor propio.
- El Poder sobre, es una forma negativa de ejercer el poder porque impone, domina y controla las capacidades de otras personas, construyendo desigualdad.
- El ejercicio de poder desigual a nivel social produce diferentes formas de discriminación, limitando el ejercicio de los derechos.
- Las mujeres dependiendo de sus condiciones específicas, por ejemplo, ser mujeres rurales, pobres, con discapacidad, o indígenas, viven al mismo tiempo diferentes formas de discriminación, lo que las coloca en mayor nivel de desventaja y de exclusión.
- La autoestima, es el resultado de un proceso de reflexión personal mediante el cual las personas identifican sus capacidades y habilidades de forma consciente, para transformar su situación, impulsando su propio proceso de empoderamiento.



Notas:



MÓDULO III
EMPODERAMIENTO PERSONAL
EMPODERAMIENTO PARA LA TOMA DE
DECISIONES Y LA NEGOCIACIÓN



¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE MÓDULO?



En este módulo aprenderemos **conceptos básicos sobre empoderamiento y las diferentes dimensiones que implica**. También se conocerán **herramientas básicas para la toma de decisiones y la autonomía en los procesos de negociación**, las estrategias efectivas y los pasos que conlleva la resolución de conflictos.

¿Qué lograremos en este módulo?

- Reconocer la importancia del empoderamiento de las mujeres y la identificación de sus intereses estratégicos para alcanzar el cambio transformador a nivel individual y colectivo.
- Conocer que es la autonomía de las mujeres para alcanzar la igualdad, como un derecho humano fundamental, el ejercicio de la ciudadanía y la toma de decisiones en todos los ámbitos de su vida.
- Conocer el significado del concepto de negociación, los procesos para su efectiva aplicación, así como la resolución de conflictos a nivel personal y colectivo.

1. ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO Y CUÁLES SON SUS DIMENSIONES?

El empoderamiento es un concepto, que viene del vocablo inglés **“to empower”** que significa “autorizar” o “dar un poder”. El uso del término empoderamiento, como lo relata Margarita León (2013), se ha ido generalizado y ha hecho camino a nivel internacional, nacional y comunitario. Al inicio fue patrimonio de mujeres feministas en el campo del desarrollo y del movimiento de mujeres, y luego se amplió en manos de la cooperación para el desarrollo.

En la **Conferencia Mundial de Población y Desarrollo** celebrada en El Cairo (1994), las mujeres lograron que se hablara del empoderamiento, como una forma de oposición a toda situación de control sobre la voluntad de las mujeres para gozar de todos sus derechos y decidir sobre sus propias vidas.



En la **conferencia del Cairo (1994)**, se acordó que la igualdad y el empoderamiento de las mujeres es una prioridad mundial y lo enfocaron no solo desde la perspectiva de los derechos humanos universales, sino también como un paso esencial hacia la erradicación de la pobreza y la estabilización del crecimiento de la población.

MÓDULO III Empoderamiento para la toma de decisiones y la negociación

En la Plataforma de Acción de Beijing (1995); se estableció el empoderamiento como un proceso individual y colectivo de toma de conciencia sobre cómo se establecen y funcionan las relaciones de poder desigual en la vida de las mujeres y en la sociedad donde viven. Esto quiere decir, que el empoderamiento está conectado con la realidad social de las mujeres, vinculado a las acciones colectivas dentro de un proceso político, donde se articula su participación y toma de decisiones.



La Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer, celebrada en Beijing en 1995, es una declaración y la plataforma de acción, adoptada de forma unánime por 189 países y constituye uno de los programas más ambiciosos sobre derechos de las mujeres y las niñas que existe en todo el mundo. Siendo una de las rutas más importantes para alcanzar la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres.

Actualmente, el empoderamiento de las mujeres se promueve en los objetivos de desarrollo sostenible, especialmente en el **Objetivo 5**, que se centra en la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de todas las mujeres y niñas, estableciendo entre sus metas:

5 IGUALDAD DE GÉNERO



- Empezar reformas que otorguen a las mujeres el derecho a los recursos económicos, en condición de igualdad, así como el acceso a la propiedad y al control de la tierra y otros bienes, los servicios financieros la herencia y los recursos naturales, de conformidad con las leyes nacionales.
- Aprobar y fortalecer políticas acertadas y leyes aplicables para promover la igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y de las niñas en todos los niveles.

Notas:

Los objetivos de desarrollo sostenible es un conjunto de 17 objetivos globales que se adoptaron por todos los Estados en el 2015, como un llamado universal para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad al 2030.



El empoderamiento desde CARE

Internacional; es el efecto combinado de los cambios en el conocimiento, las destrezas y habilidades de las mujeres, así como en las relaciones que ellas manejan en su caminar y las normas, costumbres, instituciones y políticas que componen sus elecciones y vida.

El **empoderamiento** tiene cuatro dimensiones **cognitiva, psicológica, política y la autonomía**; las cuales, deben conectarse entre sí para que sea real:



Fuente: Adaptación y elaboración con base a textos sobre perspectiva de género en programas de desarrollo de Carmen de la Cruz y Magdalena León.



Estas dimensiones deben desarrollarse de forma paralela, de manera que se conviertan en una herramienta de transformación personal y colectiva y son la base del empoderamiento de las mujeres, además que contribuyen a su autonomía.

Para que los procesos de **empoderamiento de las mujeres** cumplan su función transformadora, es importante conocer las condiciones de cada una de ellas y de sus colectivos, que permitan identificar sus necesidades prácticas e intereses estratégicos.

Las necesidades prácticas son aquellas acciones que dan respuesta a las necesidades materiales de las mujeres, a demandas específicas que tienen para sobrevivir, para salir de la pobreza, son peticiones prácticas, por ejemplo:

- Acceso a servicios financieros
- Acceso a servicio de agua potable
- Acceso a vivienda
- Acceso a salud y educación
- Acceso a la alimentación equitativa
- A tener un salario justo
- A tener condiciones de empleo digno
- A la capacitación laboral o técnica

MÓDULO III Empoderamiento para la toma de decisiones y la negociación

Los **Intereses estratégicos** son aquellos que dan respuesta a las necesidades para el cambio en las relaciones de poder desigual que viven las mujeres, cuestionando las estructuras sociales, económicas y políticas que mantienen la desigualdad y refuerzan la discriminación, por ejemplo:

- El acceso al trabajo e igual salario por igual trabajo
- Las responsabilidades familiares compartidas
- El acceso a la tenencia de la tierra y títulos de propiedad
- La eliminación de la división sexual del trabajo
- Establecimiento y participación de una igualdad política
- Libertad de elección sobre la maternidad
- Mayor participación en los procesos de toma de decisión.



Las necesidades prácticas de las mujeres, son inmediatas y materiales, conducen a la identificación de sus intereses estratégicos que a pesar de que llevan más tiempo para su respuesta, contribuyen al equilibrio del poder entre mujeres y hombres, a reducir las brechas de desigualdad y a lograr cambios transformadores en la vida de las mujeres.

2. ¡LA AUTONOMÍA Y LA TOMA DE DECISIÓN!

La **autonomía** inicia desde lo personal hacia lo colectivo y uno de los primeros pasos que requiere es la toma de conciencia sobre la desigualdad en la que se vive, esto no significa que se trate sólo de tener una actitud de protesta o queja, sino de utilizar este conocimiento para realizar cambios en la forma en la que nos miramos y nos apreciamos.

A nivel social, se necesita contar un marco de políticas públicas que reconozcan nuestros derechos y faciliten su ejercicio, además de los cambios personales se necesitan cambios en nuestro alrededor que incluyan la familia y la comunidad que reconozcan la importancia **de la toma decisiones** y la ciudadanía de las mujeres.

La autonomía como lo indica Lagarde (2005), la podemos imaginar o nombrar, pero hay que ir construyéndola concreta y materialmente con acciones prácticas y tangibles, reconocibles y apoyados socialmente.

Además, es una acción política y de poder, porque el poder significa para las mujeres enfrentar la dominación y lograr la relación entre lo que desean, quieren, pueden y hacen. Por lo tanto, la autonomía se irá construyendo no solo con voluntad, sino **con conocimientos, recursos, conciencia y acciones puntuales, que van a permitir el acceso a bienes, a espacios, recursos, actividades y mejores condiciones de vida.**



A continuación, se indican principios fundamentales y algunas afirmaciones que Marcela Lagarde sugiere para construir nuestra autonomía:



- No ponernos en riesgo
- No auto-disminuirnos
- No ponernos en segundo plano
- No subordinarnos automáticamente
- No descalificarnos
- No auto-devaluarnos
- No menospreciarnos
- No depreciarnos
- Lograr integrar el trabajo como una cualidad positiva de la identidad de las mujeres
- Asumir el trabajo para una misma y con legitimidad
- Aprender a disfrutar de los bienes materiales y simbólicos producidos por nuestro trabajo, porque las mujeres trabajamos para vivir, pero hay que tener tiempo para disfrutar de lo que se produce.

Las mujeres organizadas de diversas maneras en el mundo han nombrado tres tipos de autonomía necesarias para lograr el empoderamiento y estas son: la autonomía **económica**, la autonomía para la **toma de decisiones**, y la autonomía **física**, esta agrupación sirve para analizar y entender el tipo de cambios que se necesitan para avanzar en la ruta del empoderamiento.

TIPOS DE AUTONOMÍA



AUTONOMÍA ECONÓMICA

Es la capacidad de las mujeres de generar recursos económicos propios y decidir sobre ellos.



AUTONOMÍA EN LA TOMA DE DECISIONES

Se refiere a la presencia de las mujeres en los distintos niveles de los poderes del Estado y las medidas que promueven su participación.



AUTONOMÍA FÍSICA

Se expresa en dos dimensiones, que preocupan más a las mujeres, respecto a los derechos sexuales y reproductivos y la violencia de género.



La interrelación de las autonomías facilita el avance del empoderamiento de las mujeres. La autonomía es un elemento central para alcanzar la igualdad, como un derecho humano fundamental, y una precondition para que las mujeres ejerzan la ciudadanía y la toma de decisiones en todos los ámbitos de su vida.

3. ¿QUÉ ES LA NEGOCIACIÓN?

La **negociación** es un intercambio entre dos o más partes y que buscan resolver con satisfacción sus necesidades. Se da porque las personas tenemos diversos intereses y deseos, que en muchas ocasiones son opuestos y generadores de conflictos; pero también se negocia porque las personas queremos obtener algo que no teníamos antes de la negociación.

Aplicar la negociación es una forma de resolver y transformar los conflictos; pues al negociar no perdemos de vista nuestros intereses para conseguir algo. Este proceso tiene que ver con las relaciones de poder, por lo que hay que tener claro los poderes que tiene la parte con quien negociamos y qué poderes tenemos nosotras, así como los recursos con los que contamos.


En la **negociación** debemos hacer uso de nuestra **inteligencia emocional** y sobre todo de la comunicación asertiva. Porque muchas veces las mujeres podemos tener **dificultades** a la hora de negociar, puesto que aún existen **miedos, enojos e inseguridades aprendidas** e internalizadas.

También es importante trabajar con nuestro autoconcepto; conducirlo hacia principios como la honradez, honestidad y dignidad, de forma que nos sintamos orgullosas de nosotras mismas.

En cualquier método de negociación que utilicemos, debemos aprender a lograr tres cosas: **llegar a un acuerdo inteligente**, en la manera de lo posible que responda a los intereses legítimos y duraderos de cada parte. Debe **ser eficiente** o sea debe mejorar la situación anterior a la negociación y debe además **mejorar o al menos no dañar** la relación entre ambas partes.



En la negociación es importante establecer el principio de equidad y el principio ético para distribuir con equidad tanto los inconvenientes como los beneficios. Hay que mantener el equilibrio entre los derechos a defender, nuestros propios intereses y al mismo tiempo tratar de no dominar sobre los intereses de los demás.



Las dificultades que tenemos para poder negociar son parte de nuestra experiencia de vida, pero **lo importante** es saber cuáles son, entender cómo nos afectan, y sobre todo aprender a manejar nuestras energías y liderazgo como herramientas de transformación política.

Las mujeres debemos de hablar sobre los efectos de no negociar, porque el principal efecto de no hacerlo es retrasar nuestros anhelos, guardar silencio y sobre todo doblegarnos.

Renunciar a negociar es igual a ceder, y eso nos lleva a mantener la sumisión, ampliar el silencio, disimular lo que nos molesta, ahogar emociones, dejar para después, tolerar, no opinar, mantener la amargura y la cólera reprimida. Aprender a negociar es una forma de no maltratarnos a nosotras mismas, es una herramienta para nuestro empoderamiento personal.

Para implementar un proceso de negociación efectivo se debe analizar y planificar: El análisis es fundamental en la negociación, porque es aquí donde se identifica y diagnostica la situación, las emociones e intereses de las partes. La planeación es el momento donde se debe generar las ideas creativas, priorizando los intereses y opciones más importantes para identificar objetivos realistas de la negociación.

Elementos básicos que producen acuerdos inteligentes, amigables y eficientes en la negociación



LAS PERSONAS

Hay que aprender a separar a las personas del problema o necesidad, que se está tratando en la negociación; para que se escuchen y se vean a sí mismas trabajando lado a lado y no frente a frente. Tenemos que desculpabilizar y despersonalizar, identificando bien el problema sin confundirlo con la emoción.



LOS INTERESES

Se deben diferenciar bien los intereses personales de los de la organización. Debemos enfocarlos para no desviarnos hacia luchas de fuerza de cada una de las partes que están negociando, pues el objetivo de la negociación es satisfacer los intereses y garantizar un acuerdo, entre las partes.



LAS OPCIONES

Generar varias posibilidades antes de tomar decisiones en una negociación, se puede hacer en conjunto con la otra parte que se está negociando. Considerar todo tipo de opciones y discutir las, para que la negociación no se vuelva rígida e intransigente; aunque las soluciones finales no sean las que propusimos, lo importante es que no sean injustas.



LOS CRITERIOS

Proponer criterios objetivos, ante la otra parte, para tomar una decisión negociadora; porque no se trata de quien es más fuerte o tiene la razón, sino de aplicar principios éticos, análisis, planeación y discutir todos los elementos del problema.

Al discutir todos los elementos del problema es importante utilizar criterios objetivos, se puede investigar sobre normas claras, patrones justos. También es importante aplicar el principio de imparcialidad, ejercitar la persuasión razonada para no ceder con base a la presión o la voluntad de otros, sino con base a patrones de justicia y equidad.



4. ¿CÓMO FAVORECER LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS PERSONALES Y COLECTIVOS?

Es importante saber que un conflicto es cuando una misma situación, es vivida de manera distinta por diferentes partes y una sale afectada por la manera en que la otra satisface sus intereses; también cuando no hay armonía ni equilibrio en las relaciones de poder entre diversas partes; o cuando no existe reciprocidad en las relaciones.

Existen tres maneras de resolver un conflicto; imponiendo, cediendo o negociando, aquí es importante recordar que cuando imponemos invadimos y dominamos; o cuando cedemos nos negamos a nosotras mismas; sin embargo, cuando negociamos aprendemos a defender nuestros derechos.

Considerando que un conflicto es siempre una oportunidad para el cambio y la transformación, dependerá de nuestras elecciones el rumbo que tome ese cambio y la profundidad de la transformación.

La primera etapa de un conflicto se llama **latente**, es cuando vemos la **semilla de un conflicto** porque existen diferencias, opiniones o visiones distintas que pueden causar un problema; a esta le sigue un periodo en el que **inicia a crecer el conflicto** con historias o percepciones encontradas, hasta que llega la etapa en la que se manifiesta el conflicto, es decir, se expresan las diferencias en opiniones o visiones de forma clara. Este es el momento en el que podemos impulsar la resolución del conflicto para no volver a la etapa latente.

En este punto es importante decir que **pueden existir conflictos** con nosotras mismas, con otras personas, hasta llegar a conflictuarnos con instituciones. Por lo que es muy importante utilizar formas de resolver conflictos con base a todo lo que hemos aprendido acerca de la negociación, ya que, de esta manera se contribuye a la transformación y el conflicto mismo, se vuelve una oportunidad de aprender a resolverlo.

Notas:

Los conflictos tienen un ciclo de vida, en algunos casos se inician y se quedan "congelados" por largo tiempo, esto se puede ver en conflictos familiares que no se tocan hasta que pasa algo realmente grande, la mayoría de los conflictos pasan por todas las fases de forma acelerada, creando a su paso conflictos adicionales.

¿Qué aprendimos en el desarrollo de éste módulo?

- El **empoderamiento** es un proceso individual y colectivo de toma de conciencia sobre cómo se establecen y funcionan las relaciones de poder desigual en la vida de las mujeres y en las sociedades donde viven. Es una forma de oposición hacia toda forma de control sobre la voluntad de las mujeres, para gozar todos sus derechos y decidir sobre su propia vida.
- Las **dimensiones del empoderamiento**, son la **cognitiva** o conocimiento; la **psicológica** ligada a las ideas y los pensamientos; la **política** ligada a la opinión o participación en espacios sociales; y la **autonomía**, inculca la capacidad de tomar decisiones.
- La **autonomía** es el fin del proceso de empoderamiento, es indispensable para la capacidad de tomar de decisiones de manera consciente, desde lo individual hasta lo colectivo.
- La **negociación** es un intercambio entre dos o más partes, donde cada una busca satisfacer una necesidad. Las negociaciones se dan porque las personas tienen intereses y deseos específicos, al no resolverlos se vuelven generadores de conflictos.
- Comprender que los **efectos de NO negociar**, retrasan nuestros anhelos, aguardamos silencio y sobre todo nos doblegamos; nos lleva a ceder o mantener la sumisión, a disimular lo que nos molesta y ahogar emociones.
- Recordar que la **mejor negociación se hace con base en principios éticos y de equidad**, porque producen acuerdos inteligentes, amigables y eficientes.
- Existen tres maneras de **resolver un conflicto**, imponiendo, cediendo o **negociando**. Cuando se aplica la negociación aprendemos a defender nuestros derechos.





MÓDULO IV
EMPODERAMIENTO PERSONAL
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
COMUNICACIÓN ASERTIVA



¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE MÓDULO?



En este módulo conoceremos la importancia de aplicar herramientas para fortalecer la inteligencia emocional y su desarrollo; la comunicación asertiva, su valor individual y colectivo; la relación que existe entre la inteligencia emocional, la comunicación asertiva y los procesos de fortalecimiento de la autoestima y el empoderamiento de las mujeres.

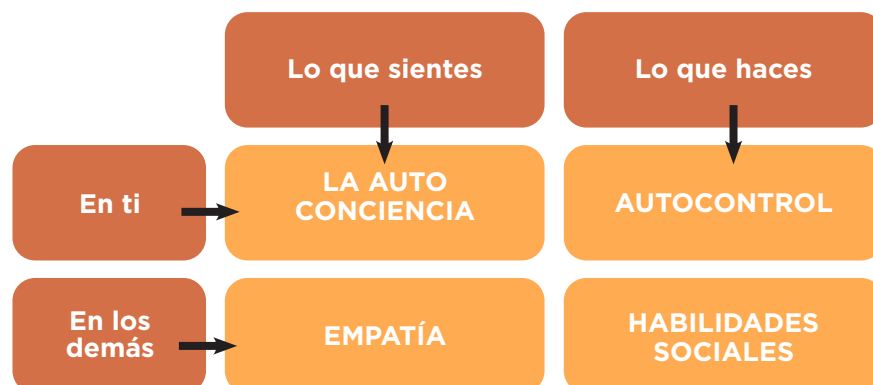
¿Qué lograremos en este módulo?

- Conocer qué es la inteligencia emocional y cuáles son los mecanismos para su aplicación.
- Ampliar los conocimientos y habilidades sobre comunicación asertiva a nivel individual y colectivo.
- Reconocer la relación entre inteligencia emocional y comunicación asertiva con los procesos de fortalecimiento de la autoestima y los procesos de empoderamiento.

I. ¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

La **inteligencia emocional** parte de la forma en la que cada persona trata sus emociones y las de las demás. Es un conjunto de **capacidades emocionales, personales e interpersonales** que influyen en la forma que una persona tiene para afrontar lo que le pasa y lo que sucede en su entorno social. Se dividen en habilidades interpersonales y habilidades intrapersonales.

El siguiente cuadro ayuda a entender de forma sencilla la relación que tiene estas habilidades con las distintas áreas de la autoestima:



MÓDULO IV Inteligencia emocional y comunicación asertiva

Es fundamental la relación entre la inteligencia emocional y la autoestima, ya que, permite el desarrollo de la **autoconciencia**, entendida como la habilidad de reconocer e identificar las propias emociones y de dónde vienen. Favorecen el **autocontrol**, es decir la capacidad de controlar los propios impulsos, ampliando la capacidad de **empatía**, entendida esta como la habilidad para conectar con las emociones y motivos de las personas; ampliando las **habilidades sociales**, brinda la capacidad de relacionarse satisfactoriamente con las demás personas. Gestiona conflictos, comunica claramente e influye sobre las personas, es indispensable en el proceso de la motivación para impulsar las transformaciones dentro y fuera de las mujeres.

3. ¿PODEMOS DESARROLLAR NUESTRA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

Es posible realizar cambios para tratar nuestras emociones a medida que aumenta nuestro conocimiento personal y la experiencia de relacionarnos para entender las emociones de las demás personas, es decir, **dedicando tiempo y esfuerzo a conocernos y a conocer a las demás.**



Para desarrollar nuestra inteligencia emocional, debemos preocuparnos por entender nuestras emociones, a esto le llaman **gestión emocional** y desarrollar la **empatía** como un valor para la vida. La experiencia que da la vida ayuda a mejorar la inteligencia emocional y con los años aumenta la madurez.

Para fortalecer nuestra inteligencia emocional el papel de otras personas es fundamental, ya que no es igual como nos vemos nosotras a como nos miran las personas, por eso es importante recibir las opiniones y conocimientos de quienes nos rodean, para construir visiones más neutras y ajustadas sobre nosotras mismas.

Para conseguirlo, es importante entender nuestros pensamientos y conductas; para que contribuya a mejorar nuestras vidas, debemos desarrollar nuestra capacidad de aceptación y perdón, a esto se le llama **autocompasión**.

Para fortalecer la inteligencia emocional podemos llevar los siguientes pasos:

1. ¡Descubre tus emociones y que hay detrás de tus actos!

No se pueden eliminar las emociones, pero debemos aprender a **conectar con ellas y entender cómo influyen en nosotros**. Cuando algo te haga actuar o sentir de una determinada forma, reflexiona sobre la emoción que hay detrás y **encuentra su origen**. Al principio puede que no sepamos por qué actuamos o nos sentimos de una forma, pero no hay que desesperarse. Pues no estamos entrenadas para hacerlo, pero a medida que vayamos centrándonos en nuestros sentimientos empezaremos a tener respuestas.

2. Aprende a nombrar tus emociones

Hay cuatro emociones básicas a partir de las cuales se crean todas las demás: alegría, tristeza, enojo y miedo. Nombrar las emociones nos ayuda a entender cómo nos estamos sintiendo y por qué; entre más claro lo hagamos es mejor, no nos conformemos con decir “estoy triste”, si en realidad nos sentimos melancólicas, heridas, decepcionadas..., describir con exactitud los sentimientos, contribuye a entender lo que nos pasa y confiar en el autoconocimiento.

3. No te engañes por las apariencias emocionales

Es importante profundizar en nuestras emociones, muchas veces las emociones primarias desencadenan otras emociones, y eso nos lleva al error de creer que lo que realmente estamos sintiendo es la emoción secundaria.

4. No juzgues tus propios sentimientos

Las emociones tienen la función de darnos información sobre lo que está ocurriendo, si reprimimos las emociones, es como cerrar los ojos y no saber cómo reaccionar. Las emociones negativas nos previenen, no hay que evitarlas sino entenderlas para reaccionar.



Considera tus emociones no como algo bueno o malo, sino como la fuente de información que te ayudará a ser más consciente de ti misma.

5. Descubre el mensaje de tu lenguaje corporal

Reconoce tu lenguaje corporal te ayudará a precisar lo que pasa en tu interior. Hay personas que al empezar a enojarse cruzan los brazos porque empiezan a sentir agresión, por ejemplo, si relacionas estos cambios podrías detectar tus propias emociones. Las emociones también pueden provocar manifestaciones fisiológicas automáticas, como enrojecimiento de la cara cuando nos enojamos o presión en el pecho al estar tristes, empieza a encontrar estas relaciones y te ayudarán a entender mejor tus emociones.

6. Controla lo que estás pensando, para controlar tu comportamiento

Muchas personas dicen que en los momentos emocionales pierden el control y por eso actúan sin pensar, pero es importante recordar que los sentimientos son el resultado de la emoción y de lo que piensas sobre esa emoción. No puedes evitar la emoción, pero sí puedes modificar tus pensamientos al respecto.



Decide entonces qué pensamiento quieres tener y cómo deseas comportarte. Si esto no resulta, aplica las técnicas de emergencia, como lavarse la cara con agua fría cuando estés nerviosa o ansiosa, el frío reduce la ansiedad; haz ejercicio o duerme bien, al dormir generamos endorfinas, que son sustancias que evitan la producción de cortisol, que es la hormona del estrés, por eso cuando dormimos mal estamos más irritables.

7. Busca el porqué de las demás personas

Al observar una reacción de otra persona, lo primero que hacemos es juzgarla, por eso es importante pensar en qué sentimientos puede haber detrás de esa reacción. ¿Qué emociones y pensamientos puede estar experimentando esa persona? Si te está insultando, ¿Es posible que te tenga miedo y crea que la mejor forma de defenderse sea alterándote? Busca el por qué de las reacciones para entender a las personas, para comprender los motivos y te enojas menos por sus reacciones.

8. Expresa tus emociones de forma asertiva

Después de saber identificar y poner nombre a nuestras emociones, lo que sigue es aprender a expresarlas sin efectos adversos, a eso le llamamos asertividad. El asertividad es una forma de comunicación que consiste en defender tus derechos, expresar tus opiniones y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a las demás personas, pero sobre todo respetando tus propias necesidades.

9. ¡Haz las cosas prácticas!

No intentes aprenderlo todo a la vez céntrate en una única cosa y conviértela en algo práctico para saber exactamente qué hacer y cuándo. Desarrollar la inteligencia emocional necesita de práctica, aprende a cambiar tu conducta visualiza los cambios que quieres realizar para desarrollar tu inteligencia emocional y a trabajar.

Notas:

Aprende a escribir sobre tus emociones llevando un diario de emociones, aunque parezca difícil, este ejercicio mejora tu inteligencia emocional, porque te ayuda a la reflexión personal y el desarrollo de tu autoconocimiento emocional.

3. ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, SU FUNCIÓN Y CLAVES PARA DESARROLLARLA?

La comunicación asertiva, se trata de decir lo que realmente pensamos controlando el mensaje para no ser agresivas o frágiles en nuestras expresiones. Afortunadamente la comunicación asertiva es un comportamiento que se aprende y mejora, es una forma consciente de comunicar nuestros sentimientos sin dejarnos llevar sólo por las emociones, su base está en lo que llamamos autoestima y autoconfianza, que se desarrollan a través de la experiencia personal.

La **asertividad**, nos ayuda a aumentar nuestra confianza y a comunicarnos efectivamente cuando lo necesitemos, para organizarnos o resolver problemas, expresar nuestros verdaderos sentimientos y defender nuestros derechos, es reconfortante y nos ayuda a ser felices.



Ser asertivas nos sirve para exponer a las demás personas nuestros deseos y necesidades, demostrar nuestra dignidad, aumentar la autoconfianza y el respeto que sentimos por nosotras mismas.

¿Para qué sirve la comunicación asertiva?

La **comunicación asertiva** nos ayuda a tener éxito al comunicarnos, si lo hacemos de forma legítima y auténtica. Practicarla es de mucha utilidad para:

- **Dar nuestra opinión**, hacer una petición o pedir un favor a alguien de forma clara.
- **Expresar nuestras emociones negativas**, quejas, críticas, desacuerdos, entre otras, sin que las otras personas se sientan heridas o molestas contigo.
- **Mostrar emociones positivas**, alegría, orgullo, agrado, atracción, sin que parezca demasiado ligeras o poco claras.
- **Preguntar por qué**, sin hacer sentir que cuestionas la autoridad o traicionas a las demás personas.
- **Iniciar, continuar, cambiar y terminar conversaciones** de forma cómoda y sin sensación de estar faltando al respeto o tomando a la ligera a nadie.
- **Compartir tus sentimientos**, emociones y experiencias con las demás personas y ayudar a que ellas compartan la suyas contigo.
- **Resolver los problemas cotidianos**, para que no aparezcan emociones negativas como la ira o el enojo. Es mejor resolverlos para no empeorar los problemas.

El éxito de la asertividad depende de dos partes; la persona que comunica y la persona que recibe la información, por lo tanto, requiere de dos voluntades, por eso es importante que ambas partes se esfuercen por **comunicarse de forma asertiva.**



¿Cómo se relacionan la inteligencia emocional y la asertividad con la autoestima y el empoderamiento?

La falta de asertividad es como un círculo vicioso, entre menos asertiva eres para comunicarte puede que te sientas menos valiosa al ver cómo pisotean tus derechos o no toman en cuenta tu opinión. Por eso es importante recordar que cuando no defiendes tus derechos o expresas tus emociones e ideas, **estás invitando a las demás personas a tratarte sin respeto**, y eso daña tu autoestima y autoconfianza.

Aprender a desarrollar nuestra inteligencia emocional y la asertividad es indispensable para aumentar el empoderamiento personal. Esta combinación es precisa para **gestionar conflictos** y resolver problemas tanto a nivel personal como colectivo.

Existen cuatro elementos para poner en práctica nuestra inteligencia emocional de forma asertiva:



LOS HECHOS

Aprende a describir primero la conducta de la otra persona, ya sea positiva o negativa, según la intención que tengas para agradecer algo o expresar tu descontento. Recuerda que debes hablar o especificar los hechos y no juzgarlos.



TUS SENTIMIENTOS

Explica cómo te hace sentir la conducta de la otra persona. ¿triste? ¿frustrada? ¿satisfecha? Habla desde ti y tus sentimientos, e intenta mantener la calma.



LAS CONSECUENCIAS

Describe las consecuencias de esa conducta. Asimismo, describir los sentimientos que puedes experimentar; cómo ese comportamiento afectará a otras personas o situaciones.



LA SOLUCIÓN

Termina explicando de forma sencilla y directa los cambios que esperas que se produzcan en el comportamiento de la otra persona. De esta manera las personas podrán responder de forma proactiva.

La comunicación asertiva, es una buena herramienta para impulsar el empoderamiento transformador y desarrollar nuevos liderazgos. Es importante desarrollar habilidades de comunicación basados en la inteligencia emocional y la asertividad, esto muchas veces significa desaprender actitudes que nos mantienen sumisas o con mala gestión de nuestras emociones.

¿Qué aprendimos en el desarrollo de éste módulo?

- La **inteligencia emocional** es un conjunto de capacidades emocionales, personales e interpersonales que influyen en la capacidad que una persona tiene para afrontar lo que le pasa y lo que sucede en su entorno social. Se dividen en habilidades interpersonales, lo que incluye el manejo de estrés, la adaptabilidad y el estado de ánimo positivo.
- Para **desarrollar nuestra inteligencia emocional**, es importante preocuparnos por entender nuestras emociones, a esto le llaman gestión emocional; desarrollar la empatía como un valor para la vida y conectarnos con las emociones y motivos de las demás personas.
- La **comunicación asertiva** es una forma de comunicación que consiste en defender nuestros derechos, **expresar nuestras opiniones** y realizar sugerencias de forma honesta, sin caer en la agresividad o la pasividad, respetando a las demás personas, pero también, los derechos y las propias necesidades.
- Aprender a **desarrollar** nuestra **inteligencia emocional** y la **asertividad** es **indispensable** para aumentar el **empoderamiento personal**, **fortalecer la autoestima y la autoconfianza**.
- La combinación entre **inteligencia emocional y comunicación asertiva**, fortalecen la autoestima y contribuyen al desarrollo del empoderamiento personal y el desarrollo de liderazgos transformadores de las mujeres.





MÓDULO V
EMPODERAMIENTO PERSONAL
GESTIÓN Y EL USO DEL TIEMPO



¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE MÓDULO?



En este módulo aprenderemos conceptos sobre la gestión del tiempo como una herramienta para cumplir las metas personales y colectivas. Conoceremos ideas básicas para la efectiva gestión del tiempo.

¿Qué lograremos en este módulo?

- Reconocer la importancia y ventajas de gestionar el tiempo para cumplir metas y lograr objetivos personales y colectivos.
- Identificar las distracciones y obstáculos que impiden a las mujeres, la realización de actividades que contribuyen al logro de los propósitos de sus vidas.
- Identificar las buenas prácticas para hacer mejor uso del tiempo.

I. ¿QUÉ ES LA GESTIÓN DEL TIEMPO?

Las mujeres nos encontramos atrapadas entre grandes cantidades de trabajo y de actividades; en la casa y en la comunidad, que en su mayoría no son remuneradas, pasan sin ser vistas o valoradas, son continuas, pesadas y repetitivas, se invierte mucho tiempo en ellas y para algunas mujeres se convierten en una gran distracción y obstáculo para lograr metas personales y colectivas.

Nos acostumbramos a llevar una rutina diaria, sin reflexionar sobre las metas o propósitos personales, seguir con esta práctica, no nos ayuda a lograr nuestros objetivos y se necesita organizar mejor nuestro tiempo, por esa razón hay que aprender a gestionarlo.

La **gestión del tiempo**, es una forma de aprender a organizar el tiempo para hacer cosas que realmente nos importan, no se trata de ocuparnos haciendo más cosas. La gestión del tiempo ayuda a poder enfocar la atención en aquello que nos satisface y estimula para cumplir con nuestras metas personales o colectivas.

Existen diferentes formas de “**gestionar el tiempo**”, la mayoría de ellas incluyen cuatro elementos sencillos:

PRIORIDAD	ENFOQUE	ENERGÍA	REFLEXIÓN
Se trata de elegir una actividad importante para organizar el tiempo.	Recomienda mantener la atención centrada en los objetivos trazados.	Incluye renovar las energías, para ello es importante descansar y alimentarse bien.	Establece pensar en lo que se ha hecho, evaluando cómo se puede mejorar.



La gestión del tiempo debe revisarse y aplicarse todos los días, para que aun cuando tengamos que realizar muchas tareas, aprendamos a poner primero aquella que nos ayude a organizar todas las demás. Así podremos ir alcanzando objetivos más grandes.

Esto no quiere decir que hagamos una única tarea, se trata de planificar cada día en función de una sola meta u objetivo.



2. ¿CÓMO ELEGIR UNA PRIORIDAD?

Priorizar consiste en la práctica de tomar decisiones sobre qué hacer y cuándo hacerlo. Para poder priorizar con valor, debemos ser capaces de reconocer lo que es importante y saber la diferencia entre lo **“importante”** y lo **“urgente”**.

ACTIVIDAD IMPORTANTE

Tiene que ver con las metas de la vida; suelen ser a largo plazo y de naturaleza estratégica, necesarias para tener salud y bienestar; es valiosa y está relacionada con la alta productividad. Algunos ejemplos son: Salud, ahorros, educación.

ACTIVIDAD URGENTE

Está relacionada con el factor tiempo. Por lo general es un compromiso a corto plazo, siempre inmediato, que se basa más en plazos y puede o no ser importante. Ejemplos: cuidar de los hijos o padres enfermos, pagar facturas, recibir visitas de repente.



Existen tres aspectos importantes para elegir una prioridad y se describen a continuación:



- **Urgencia:** Hay tareas que no pueden esperar, por ejemplo, recoger un paquete, preparar la cena diariamente o cuidar a los niños o niñas; pero luego, se puede elegir una que nos lleve a hacia nuestra meta trazada, por ejemplo, mejorar la lectura o conocer ideas nuevas.
- **Satisfacción:** Algunas actividades producen una satisfacción especial, como reencontrarse con amigas, cultivar plantas medicinales o aprender sobre temas que no se conocen.
- **Alegría:** Hay actividades placenteras, como aprender cosas nuevas, viajar o simplemente mirar el campo.

Se puede elegir una prioridad que responda a cada uno de los aspectos que hemos descrito, según se ajuste a nuestras necesidades. Se recomienda dedicar por lo menos 1 o 2 horas al día para realizar las tareas o actividades que se enfocan a la prioridad que se haya elegido para conseguirla. Esta práctica la debemos de convertir en un hábito para avanzar con nuestros proyectos, nos ayudará a tener tranquilidad de cumplirlas y permitirá concentrarnos en el tiempo. Llevando este ritmo el cerebro se acostumbra y la realiza con mayor concentración.

Notas:

Tener una agenda y utilizarla efectivamente, ayuda a cumplir las metas prioritarias.

3. ¿CÓMO ENFOCARSE PARA CUMPLIR UN OBJETIVO SIN PERDERSE?

Para las mujeres es muy complicado enfocarse en las prioridades que sean además de urgentes, satisfactorias y alegres, porque existen muchas distracciones que no solo le roban el tiempo que se destina a ellas, sino también afectan su concentración y esto es negativo porque el cerebro al distraerse necesita varios minutos para volver a enfocarse; por eso es importante utilizar tácticas que nos ayuden a lograrlo, por ejemplo:

Poner límites a las distracciones

Para poner límites a las distracciones se sugiere definir metas y objetivos personales que ayuden a mejorar nuestras propias vidas, tener equilibrio en la distribución del tiempo para el trabajo, la familia y otros espacios, identificar actividades que nos distraen, que acumulan tiempo y nos impiden avanzar: Por ejemplo, analiza cuanto tiempo inviertes en llamadas telefónicas y uso de redes sociales, el tiempo dedicado a las actividades domésticas que pueden ser delegadas a otros miembros de la familia. Los distractores serán diferentes para cada una, según sus intereses y el ambiente en el que se vive.

Notas:

Evitar las actividades que provoquen estrés, que resten energía y concentración, que provoquen decepción y desmotivación.

Poner límites a las distracciones ayuda a desarrollar nuestras capacidades para mejorar nuestras condiciones de vida y la autosatisfacción.



Cambiar nuestra actitud puede mejorar la concentración

Mantener una actitud preocupada por las necesidades y cuidados que necesitan las demás personas, es generoso; pero para muchas mujeres “preocuparse demasiado por los otros”, hace que se preocupen menos por ellas mismas, lo que puede llevarlas a vivir vidas difíciles, sin oportunidades de mejorar su situación o decidir sobre sus vidas y realizando muchas tareas a la vez.

Por eso es indispensable tomar unos minutos del día para planificar, así se coordinan las actividades prioritarias y secundarias, hay que aprender a delegar y hacer una cosa a la vez, de esa manera se focaliza el 100% la concentración y la atención en una sola actividad. Es importante establecer tiempos para cada tarea y maximizar el tiempo disponible para distribuirlo efectivamente en otras actividades.

Notas:

El tiempo para sí misma no suele valorarse, ni por nosotras ni los demás: Debemos dedicarnos tiempo para nosotras mismas, y no sentirnos culpables sino satisfechas por darnos cada día momentos para disfrutar la vida y un espacio personal.



4. ¿CÓMO TENER "ENERGÍA" TODO EL DÍA Y TODO EL TIEMPO?



El cansancio nos hace rendir menos y nos distrae fácilmente de cosas importantes. Por ello, para mantener la energía y la concentración es necesaria una buena alimentación, tener los cuidados y descansos apropiados. El ejercicio físico beneficia la salud, revitaliza y aumenta la energía, realizado de forma moderada.

El sueño adecuado también es muy importante para mantener la energía diaria. El lugar donde dormimos debe ser de preferencia limpio y silencioso. Antes de dormir, es vital apagar las luces y suspender el trabajo un poco antes, para prepararnos y descansar.

¿Qué aprendimos en este el desarrollo de éste módulo?



La **gestión del tiempo** es una forma de aprender a organizar el tiempo para hacer cosas que realmente importan convertidos en metas y objetivos. Es una forma de aprender a enfocarse en aquello que nos satisface y estimula para cumplir con nuestras metas personales o colectivas.

Es importante priorizar, es decir, elegir una actividad para **organizar el tiempo y enfocarnos a la atención que merece los objetivos de esta prioridad**. También es bueno saber si la actividad es urgente, incluyendo si además nos satisface y nos da alegría.



Es importante **poner límites a las distracciones**, cambiar de actitud para concentrarnos en las metas u objetivos que queremos alcanzar.

Se debe tener **energía para lograr las metas personales y colectivas** esto es posible si las mujeres, adquirimos una adecuada alimentación, si descansamos y si realizamos ejercicios de relajamiento físicos en función a nuestras necesidades.



Revisar el **desempeño** que hemos tenido permite mejorar continuamente nuestro trabajo, por ello, es recomendable evaluar lo que estamos haciendo bien o los errores que debemos de corregir.



MÓDULO VI
EMPODERAMIENTO PERSONAL
LIDERAZGO Y ORGANIZACIÓN



¿QUÉ APRENDEREMOS EN ESTE MÓDULO?



En este módulo aprenderemos sobre liderazgo y empoderamiento personal. Asimismo, los factores a tomar en cuenta para un liderazgo positivo y los factores que se deben eliminar para no ejercer un liderazgo negativo.

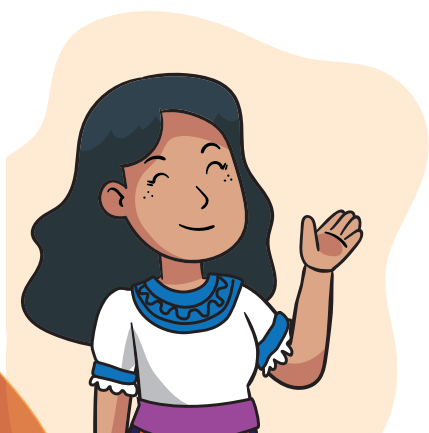
¿Qué lograremos en este módulo?

- Reconocer las bases del desarrollo de los liderazgos de las mujeres a nivel personal y colectivo.
- Reconocer los factores que influyen en el ejercicio de un liderazgo positivo y los factores que se deben de tomar en cuenta para contrarrestar el liderazgo negativo.

I. EL LIDERAZGO PERSONAL Y EL EMPODERAMIENTO

El liderazgo personal de las mujeres se construye y se fortalece a partir del desarrollo de la conciencia sobre sus intereses para la conducción libre de su vida. El liderazgo tiene que ver con los factores como el nivel de acceso a los recursos económicos, el trabajo que realizan, el lugar donde viven, el nivel educativo o el acceso a la capacitación técnica, entre otras condiciones.

En la construcción del liderazgo, es clave el empoderamiento personal, entendido como un proceso continuo que nos acompaña y se transforma conforme las mujeres aprendemos a tomar decisiones y avanzamos en la transformación de nuestras relaciones, con nosotras mismas y con las demás personas. El liderazgo real apunta a reducir las desigualdades y promueve acciones más equitativas y justas.



Notas:

Toda mujer debe disfrutar del reconocimiento de su liderazgo y ser valorada de acuerdo con sus méritos según el trabajo que realiza, como productora, emprendedora, comerciante, presidenta de una organización comunitaria o política.

2. ¿CÓMO SE PUEDE IDENTIFICAR SI UNA PERSONA ESTÁ EJERCIENDO UN BUEN LIDERAZGO



Notas:

Se ejerce un buen liderazgo cuando se reflexiona y se toman las mejores decisiones, basadas en los consensos y la solidaridad, para que ninguna de las partes sea perjudicada sino beneficiada y se alcance los objetivos personales y colectivos.

- Cuando se hace un trabajo efectivo, porque se apoya la creatividad y la autonomía de otras personas que están a nuestro alrededor; acompañamos y facilitamos el trabajo, pero no hacemos el trabajo que le corresponde a las demás, porque el respeto a las personas es fundamental.
- Cuando se realizan prácticas cotidianas para eliminar cualquier forma de dominio, manipulación, invasión hacia las otras personas y hacia nosotras; al utilizar de manera adecuada el poder que tenemos para intervenir en la vida de las demás, y no permitir que lo hagan en la nuestra.
- Cuando nos ocupamos de nuestro bienestar, de nuestro desarrollo, reconocemos nuestros derechos y pedimos a las otras personas que también nos traten bien.
- Cuando podemos superar el miedo de decir lo que sentimos, pensamos y necesitamos.

3. ¿QUÉ ES EL LIDERAZGO COLECTIVO Y PORQUÉ ES IMPORTANTE PARA EL EMPODERAMIENTO?

El liderazgo colectivo de las mujeres es la capacidad grupal de construir e impulsar propuestas que satisfagan sus intereses y les permitan enfrentar las situaciones de desigualdad e inequidad que vienen soportando. Muchas veces el liderazgo, se encuentra influido por las costumbres que desvalorizan el aporte de las mujeres y el poco reconocimiento de sus necesidades.

El liderazgo permite ejercer un poder para acompañarse en la búsqueda de respuestas a las necesidades desde un espacio compartido, facilita el ejercicio de la ciudadanía social, pero sobre todo contribuye a cuestionar y enfrentar las estructuras que discriminan a las mujeres y limitan sus oportunidades de vivir con dignidad.

Características del ejercicio del liderazgo personal y colectivo de las mujeres:

La ética personal y colectiva

- Es importante construir sobre la ética, es decir, proceder a favor de nosotras y las otras mujeres, para que “cada mujer esté a favor de sí misma y de las otras mujeres”.
- El liderazgo colectivo desarrolla la capacidad de escuchar y reflexionar para aprender a estar a favor. Las mujeres hemos aprendido a no estar de acuerdo, a desentonar, a oponernos, a luchar pero también a negociar.
- Los liderazgos de las mujeres implican procesos de transformación de personas a las que se les ha enseñado a “ser de los otros y para los otros” para ser ahora mujeres que crecen y asumen posiciones por sí mismas.



Los espacios de las mujeres deben partir del reconocimiento de las capacidades de todas, deben permitir que todas nos sintamos identificadas con las otras por nuestras semejanzas y en nuestras diferencias, deben ser espacios de empoderamiento y crecimiento personal y colectivo, solo así se irán desarrollando los nuevos liderazgos.

Liderazgos honestos y no autoritarios

- Es importante aprender a no ejercer liderazgos autoritarios que obstaculicen la participación democrática de otras mujeres y que las lastimen, al no reconocer su capacidad y valor.
- Los liderazgos que se ejercen, donde unas pocas mandan y otras son subordinadas, no son liderazgos positivos, son liderazgos discriminadores, por eso hay que evitarlos.
- Los liderazgos de las mujeres deben ser honestos, es decir, rendir cuentas; para ello se deben de desarrollar capacidades de administración de los recursos tanto financieros como humanos, principios y valores organizacionales para fortalecernos en este campo y en una ética de la honestidad.

Liderazgos independientes y autónomos

- Para las mujeres los liderazgos independientes y autónomos son necesarios para ser reconocidas como sujetas que participan en procesos políticos y sociales que responden a nuestras necesidades e intereses.
- Los liderazgos independientes ayudan a que las mujeres podamos construir organizaciones propias, que nos ayuden a crear conciencia en nosotras mismas, donde se pueda desarrollar la libertad de criterio, de pensamiento, dudas y aciertos, donde se sienta la seguridad para expresarse libremente.
- Las mujeres necesitamos establecer alianzas estratégicas con otras mujeres, esto hace crecer los liderazgos positivos.
- Necesitamos el desarrollo de espacios propios para el encuentro, el fortalecimiento de nuestras identidades, nuestra autoestima y para construir nuestras estrategias de trabajo y desarrollo.

El liderazgo autónomo ayuda a que las mujeres tengan sus propias agendas y desarrollar sus capacidades para defenderlas.



La sororidad y la ternura social

- La sororidad significa hermandad entre mujeres, se basa en el reconocimiento y la construcción de una amistad entre mujeres diferentes y pares; basándonos en el principio de la alianza entre pares, a partir de un compromiso mutuo. Para construir la sororidad es necesario también reconocer nuestras diferencias o enemistades.
- La sororidad necesita que haya voluntad de cada una de nosotras para construir las condiciones necesarias y realizar lo que nos hemos propuesto, crear espacios de cordialidad y lealtad, compartir nuestros conocimientos, acompañarnos unas a otras, para compartir la ternura social.
- La sororidad fomenta la creación de un pacto entre mujeres diferentes, que estamos dispuestas a respetarnos y a construir confianza entre nosotras, aún cuando no todas seamos amigas o estemos de acuerdo en todo lo que planteamos.

La sororidad es una forma específica de solidaridad entre mujeres es un pacto de ciudadanas que reconoce los derechos de las otras para demandar y construir las condiciones de vida, que permita vivir con esos derechos -
Marcela Lagarde-



Eliminar el negativismo y la deshonra

- El negativismo en los liderazgos es otra característica por desmontar, es decir, por transformar porque no nos deja crecer; nos hace pensar que no hemos trabajado suficiente, que nos falta algo, que pudimos hacerlo mejor, que olvidamos algo.
- La cultura patriarcal ha enseñado a las mujeres a deshonrar a otras, con las palabras, con las acciones, con el vacío, el aislamiento, la exclusión, el chisme. No reproducirla entre nosotras, es importante, para honrar a las mujeres; para que no afecten los liderazgos.
- No descalificar a las mujeres cuando hablan, más bien debemos de escucharlas con respeto. Debemos creer y confiar en ellas. Tampoco debemos de desautorizar y desaprobarlas. Por eso el desarrollo de liderazgos positivos, está ligado a la seguridad en nosotras mismas, la confianza que demos y lo que nos hace ser exitosas.

Fomentar liderazgos positivos entre mujeres, no significa que todos los liderazgos sean aprobados ciegamente, sino que debemos esforzarnos por mantener una evaluación constante y equilibrio, que estimule el desarrollo y se valore lo que se hace bien, y no señalar únicamente los aspectos negativos.



Desmontar el machismo y la misoginia

- Las mujeres necesitamos desmontar el machismo, es uno de los males de la sociedad que más limita el desarrollo de las capacidades de las mujeres y sus liderazgos. Porque somos socializadas en un mundo misógino, y a los hombres se les enseña que existen roles que las personas deben cumplir según el sexo que tienen.
- Las mujeres debemos cuidarnos de no alimentar la misoginia, alabando la fuerza dominadora de los hombres, las actitudes retadoras y temerarias, del uso o abuso del poder. Que solamente logran mayor desvalorización, subordinación y que favorecen la desigualdad.
- Los liderazgos “asertivos o positivos”, eliminan la misoginia en cada una de nosotras, y no promueve palabras que nos descalifican a las mujeres. Debemos desarrollar nuestra autoestima y sobre todo, no estimular el desprecio entre nosotras mismas.
- Las mujeres que no han desarrollado conciencia, hacen cosas que colocan en ventaja a los hombres, por ejemplo: elegir a hombres más que a mujeres en los puestos de tomas de decisión, creer más en los médicos que en las médicas, dejar el liderazgo sólo a los hombres dentro de la familia, entre otras actitudes y acciones que diariamente se pueden ir cambiando.

Notas:

La misoginia es una desvalorización generalizada de todas las mujeres, es una reprobación o rechazo y en el caso de las mujeres cuando la practican es una de las formas más radicales de enemistad entre mujeres.

Ejemplos de la misoginia: El rechazo del liderazgo femenino, pagar a las mujeres un menor salario que a los hombres por el mismo trabajo, desconfiar en las actividades que realizan las mujeres, asumir que una mujer no puede jugar fútbol y manejar un vehículo por ser mujer. *Analiza la forma de comportarse y accionar de los hombres y las mujeres e identifica otros ejemplos para no reproducirlos.*



Eliminar los prejuicios y la intolerancia

- Entre las mujeres existen prejuicios, en relación con los liderazgos de otras, ya que nos cuesta reconocer la posición que ocupan algunas, por eso es tan importante que reconozcamos a las mujeres lideresas en cualquier campo y confiemos en el desarrollo de su trabajo.
- Un tipo de discriminación e intolerancia que debemos eliminar las mujeres desde el liderazgo y la colectividad, es la limitación que el sistema patriarcal ha establecido hacia las mujeres para que ejerzan posiciones de tomas de decisión y participación significativa en espacios políticos, económicos, religiosos, ideológicos, étnicos, entre otros.

Notas:

Un prejuicio es un juicio u opinión preconcebida, es decir creado sin conocer o sin motivo, generalmente negativo, hacia algo o alguien y son la base de actitudes discriminatorias.

¿Qué aprendimos en el desarrollo de éste módulo?



- El liderazgo es un proceso que nos permite liderar nuestras propias vidas, la toma de decisiones es indispensable para ejercerlo.
- Las mujeres debemos de aprender a decidir para fortalecer el liderazgo y nuestro empoderamiento personal..
- El liderazgo colectivo de las mujeres es la capacidad grupal de construir e impulsar propuestas que satisfagan nuestros intereses y nos permiten enfrentar las situaciones de desigualdad e inequidad que venimos soportando.

PALABRAS CLAVES PARA REFORZAR EL CONOCIMIENTO

Acceso a recursos y servicios:

El acceso y control de los recursos y servicios es la capacidad de acceder, controlar y usar los recursos y servicios que sean necesarios para ser una persona activa y productiva, en términos sociales, económicos, culturales y políticos.

Análisis de género

El análisis de género es el proceso sistemático que permite identificar las brechas de desigualdad entre mujeres y hombres. Explora la manera en que las relaciones de poder entre los géneros dan lugar a la discriminación, subordinación y exclusión en la sociedad, afectando especialmente a las mujeres y todos aquellos grupos que tienen menos poder por su etnia, clase social, orientación sexual, edad o situación de discapacidad.

La equidad de género

Para CARE, la equidad de género es lo que se necesita para lograr la igualdad de condiciones en las oportunidades y beneficios de la vida, entre mujeres y hombres, dadas las desigualdades existentes. Se trata de la justicia en la distribución de los recursos, las oportunidades y beneficios para mujeres, hombres, niñas y niños. Este concepto reconoce que las relaciones entre niñas y niños, y entre mujeres y hombres son desiguales, y que tales desigualdades deben abordarse.

Género

Por género se entiende el conjunto de características sociales, culturales, políticas, jurídicas y económicas asignadas socialmente en función del sexo de nacimiento. Género es el distinto significado social que tiene el hecho de ser mujer y hombre en una cultura determinada. Mientras sexo se refiere a los atributos genéticos y fisiológicos que indica si una persona es hombre o mujer.

Igualdad de género (o la igualdad entre hombres y mujeres)

Se refiere a la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres y de las niñas y los niños. La igualdad no significa que las mujeres y los hombres serán iguales, sino que los derechos, responsabilidades y oportunidades de las mujeres y los hombres no dependerán de si nacieron con determinado sexo. La igualdad de género implica que los intereses, necesidades y prioridades de mujeres y hombres se toman en cuenta, reconociendo la diversidad de diferentes grupos de mujeres y hombres. La igualdad entre mujeres y hombres se considera una cuestión de derechos humanos y tanto un requisito como un indicador del desarrollo centrado en las personas.

Normas de género

Las normas de género son ideas sobre cómo deben ser y actuar los hombres y las mujeres. Interiorizadas desde una edad temprana, las normas de género crean un ciclo de vida de socialización y estereotipación de género. Dicho de otra manera, las normas de género son pautas y expectativas a las que generalmente se ajusta la identidad de género, dentro de un rango que define a una sociedad, cultura y comunidad en particular en ese momento.

Sexo (sexo biológico)

Características físicas y biológicas que distinguen a hombres y mujeres.

Trabajo de cuidados no remunerado

El término trabajo de cuidados no remunerado abarca todas las actividades diarias para mantener nuestras vidas y salud, tales como las tareas del hogar (preparación de alimentos, limpieza, lavado de ropa) y cuidados personales (especialmente de los niños y niñas, personas mayores, enfermas o que tienen alguna discapacidad). Lo más común es que estas actividades sean desarrolladas por las mujeres en el hogar de forma gratuita.

Violencia de Género

Se refiere a cualquier daño perpetrado contra la voluntad de una persona, en relación con su identidad de género, que ha sido asignada por la sociedad a mujeres y hombres, y que genera desigualdad de poder entre hombres, mujeres, niños y niñas. Las mujeres y las niñas son las que con mayor frecuencia viven situaciones de violencia, debido a las normas sociales y creencias que perpetúan su condición social como ciudadanas de segunda clase.

Voz de la mujer

La capacidad de hablar en alto y ser escuchada, desde los hogares hasta los gobiernos, y modelar y compartir en diálogos, discursos y decisiones que afectan a la mujer.

Notas:

BIBLIOGRAFÍA

- **Glosario Ilustrado de los términos relacionados con el género.** (2018). En el marco de la implementación de los programas y proyectos de CARE. CARE Francia.
- **Guía sobre la Igualdad de género y la voz de la mujer.** (2018). CARE Internacional.
- **Igualdad Casa Adentro.** (2013). Marco Político y estratégico del Programa de Igualdad de género de CARE y su Caja de Herramientas. CARE LAC.
- Lagarde, M. (2005). **Cuadernos inacabados: Claves Feministas para el poderío y autonomía de las Mujeres, Los liderazgos entrañables y las negociaciones en el amor.** España. JC Producción Gráfica, S.C.
- León, M. (2013). **Poder y Empoderamiento. Colombia.**
- **Manual No. 9 Manejo del tiempo y el estrés.** (2015). Tomado y adaptado del Módulo Manejo del tiempo y el estrés PACE/GAP. CARE Guatemala.
- **Política Nacional de Promoción y Desarrollo Integral de las mujeres y el Plan de Equidad de Oportunidades 2008-2023.** (2009). Secretaría Presidencial de la Mujer - SEPREM-. Guatemala.



Programa Empoderamiento Económico de Mujeres

Elaborado en el marco del **Proyecto Empoderamiento de Pequeñas Productoras Rurales**, con el financiamiento de la **Fundación H&M**.

Equipo de proyecto

Carlos Rosa	Gerente de Programa
Verónica Iscamey	Especialista de proyecto
María Odilia Tax	Facilitadora de proyecto
Eder Batz	Especialista en MEAL

Con la asesoría de Josefina Tamayo

Guatemala, agosto 2020



www.care.org.gt

MÓDULOS DE EMPODERAMIENTO PERSONAL



care[®]