

**“EMPODERAMIENTO Y AUTOLIDERAZGO:
CLAVES EN LA CONSTRUCCIÓN DE
RELACIONES EMOCIONALMENTE INTELIGENTES Y
EN LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA”**



VICENTA RODRIGUEZ MARTIN.

Talavera, 28 de marzo de 2011.

vicenta.rodriguez@uclm.es

YO ANTE LA IGUALDAD:

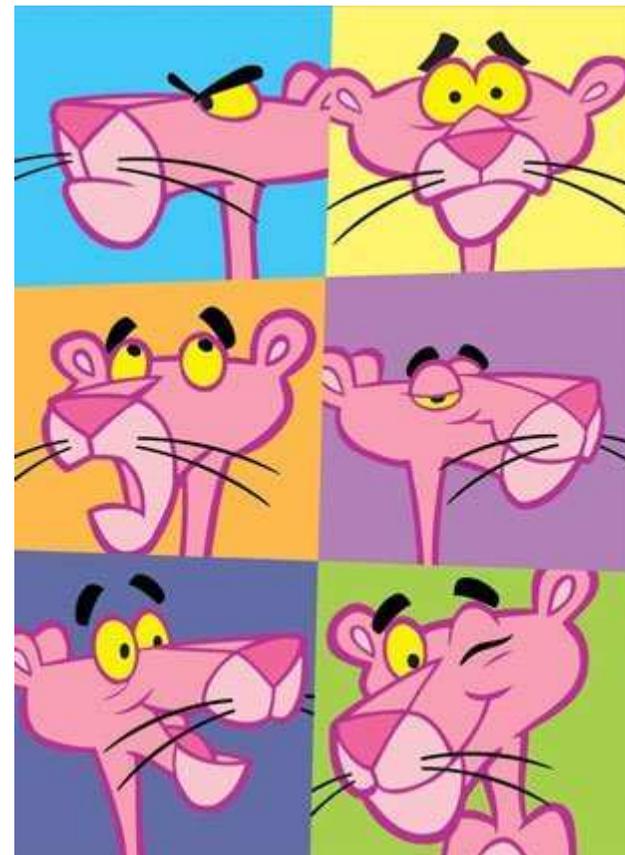
 **MI ACTITUD ES:**

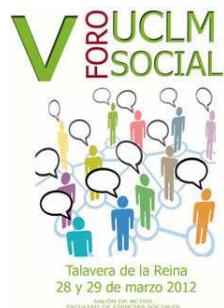
 **¿ME AFECTA A MI VIDA?**

 **¿O ES ALGO AJENO A MÍ?**

 **MIS EXPECTATIVAS:**

 **MI COMPROMISO ES:**





✓ **SOMOS” VARONES Y MUJERES**
✓ **1440 MINUTOS CADA DIA,**
✓ **7 DIAS A LA SEMANA,**
✓ **365 DIAS AL AÑO....**

✓ **GESTION DE CAPITAL TEMPORAL VITAL :**
✓ **+ - 1020 MESES**

 ***“Yo solo quiero ser todo aquello de lo que soy capaz”*** (Katherine Mansfield).

 ***“No hay poder más valioso que el que cada una y cada uno se da a sí misma y a sí mismo...”***

ABORDAJE DE LA IGUALDAD Y ERRADICACIÓN DE LA VG DESDE UNA PERSPECTIVA EMOCIONALMENTE INTELIGENTE:

- + **CAMBIOS ESTRUCTURALES.**
- + **Implicación y compromiso político.**
- + **Actuaciones normativas --legislativas, educativas...**
- + **Movimiento ciudadano.**
- + **Actuaciones institucionales.**
- + **Movimiento feminista (académico, político, de base...)**
- + **.....**
- + **.....**
- + **CAMBIOS INDIVIDUALES: ZONA DE CONTROL**
- + **Compromiso personal: proactividad y empoderamiento y auto-liderazgo.**
 - + *Generará cambios personales y profesionales que servirán de modelos de cambio.*

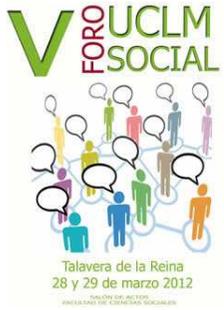
LA VIOLENCIA EN PAREJAS JÓVENES, “ DATING VIOLENCE”.

- 💣 Del 1999 al año 2011: **43 Femicidios mujeres menores de 20 años** (6% aprox.del total). (INMU,2012).
- 💣 2007: **Denuncias** mujeres menores de 20 años: 4685 (INMU).

CASTILLA LA MANCHA (INMU-CLM,2010):

- 💣 540 APROX. DENUNCIAS DE MUJERES **MENORES DE 19 AÑOS**.
- 💣 **VIOLENCIA INICIO NOVIAZGO :**
 - 💣 28,9% CASAS ACOGIDA.
 - 💣 40% RESIDENCIA MUJERES JOVENES.
 - 💣 AGRESORES: 12% MENORES DE 20 AÑOS.

💣 **Población universitaria española: 20%** (Muñoz-Rivas, 2007).



 ***“Yo solo quiero ser todo aquello de lo que soy capaz”*** (Katherine Mansfield).

 ***“No hay poder más valioso que el que cada una y cada uno se da a sí misma y a sí mismo...”***

CLAVES DEL DESARROLLO CONSENSUADOS A NIVEL INTERNACIONAL (CONFERENCIA PEKIN, 1995; REVISIÓN , NY,2000)

- La perspectiva de la igualdad en todas las acciones de desarrollo (“**mainstreaming**”),
- El **fortalecimiento de las capacidades** de las mujeres (“**empoderamiento**”) y
-  La comprensión de que las **desigualdades** son **reversibles** como construcciones culturales (“**la perspectiva de género**”).
-  Los **varones** deben **participar** en la promoción de la igualdad entre los género y compartir con las mujeres esa responsabilidad (NY. 2000).

EMPODERAMIENTO:

- **Proceso de autodeterminación mediante el cuál las personas asumimos y nos responsabilizamos de la guía y control de nuestro propio camino vital.**

 **Implica tomar conciencia de cómo el género afecta en el día a día a la vida de las personas, a nuestra vida, limitando el desarrollo de nuestras potencialidades y dificultando la resolución de nuestros problemas y necesidades desde una perspectiva limitadora y limitante**

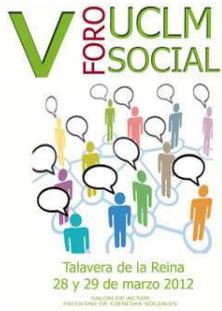
EL EMPODERAMIENTO:

Se incentiva cuando se fomentan:

-  la auto confianza,
-  la seguridad en sí misma
-  la asertividad;
-  *el poder para tener autoridad para tomar decisiones, realizar cambios y resolver problemas, y hacer aportaciones.*
-  la capacidad de organizarse con otras personas para alcanzar una meta común.

EMPODERAMIENTO PERSONAL DESDE LA GENERACIÓN DE CAMBIOS INDIVIDUALES: PROACTIVIDAD

- ☞ Significa **decidir** en cada momento **lo que queremos hacer y cómo lo vamos** a hacer, en las coordenadas tiempo y espacio.
- ☞ Se sustentan en **SUS valores**, saben lo que necesitan y actúan en consecuencia.
- ☞ La conducta individual es función de las decisiones propias , ya que **no tenemos control sobre las condiciones: DESIGUALDAD DE GENERO ¿CÓMO LO GESTIONO YO CONMIGO MISMA/0?**
- ☞ Significa que **somos responsables de nuestra propia vida**.
- ☞ **VERSUS REACTIVIDAD:** concepto opuesto o tomar una **actitud pasiva y ser sujeto de las circunstancias y por ende, de los problemas**.



 *No dejes que las percepciones limitadas de los demás y las demás te definan.*

- **Virginia Satir.**

 **ESTRATEGIA CLAVE:**
AUTOCONOCIMIENTO:

- **1º: IDENTIFICAR MODELOS DE APRENDIZAJE//MODELOS MENTALES**
 - **REACTIVO.**
 - **PROACTIVO**

2º: PUEDO ELEGIR CÓMO PENSAR, SENTIR Y ACTUAR.



**MI MODELO DE VARON – MI MODELO DE MUJER Y
MI MODELO DE RELACIONES DECIDIDO.**



Plenitud, felicidad, compromiso personal y de género.

EMPODERAMIENTO PERSONAL . “BRILLAR CON LUZ PROPIA”

- TOMAR CONCIENCIA DE LAS DESIGUALDADES DESDE UNA PERSPECTIVA DE GENERO.
- ☹️ PENSARME COMO MUJER O COMO VARON SOCIALIZADA EN UNA SOCIEDAD PATRIARCAL, LIMITANTE: **CONSTRUIR LA PROPIA BIOGRAFIA**
☹️ **Estereotipos”**
- *
*** REPENSARME COMO UNA MUJER O VARON CON CAPACIDADES Y RECURSOS DESDE LA PROPIA DEFINICIÓN Y ELECCIÓN .
- 🖋️ NEGOCIACION VERSOS AUTOSABOTAJE.
- 😊 TRAZAR LA HOJA DE RUTA PARA EL CAMBIO:
😊 “SOLO QUIERO LLEGAR HASTA DONDE YO QUIERA LLEGAR.”



“Nunca soplan vientos favorables para quien no sabe a donde va”.

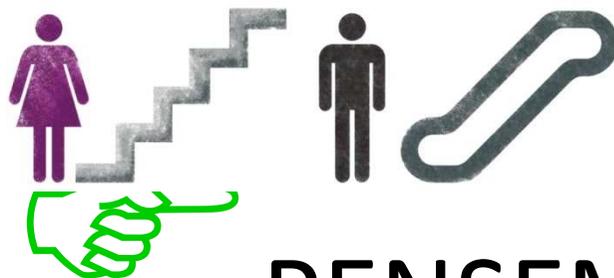
(Proverbio chino).

“Sólo la persona que sabe lo que quiere puede buscarlo enérgicamente.

Sólo quienes han puntualizado sus debilidades pueden superarlas.” (Lowney, 2007)

AUTOLIDERAZGO:

- *El liderazgo personal (autoliderazgo) es el proceso que consiste en mantener la perspectiva y los valores ante una/o misma/o y llevar una vida acorde con ellos.* (Covey, 2006).
- La **clave** de la capacidad **para cambiar** es una **idea constante** de lo que una y uno es, de lo que persigue y de lo que valora.



PENSEMOS:

- ✓ *El que las cosas hayan sido así durante siglos,*
 - ✓ *El que la mayor parte de la sociedad las comparta,*
 - ✓ **NO QUIERE DECIR QUE HAYAN DE SEGUIR SIENDO ASÍ.**
 - ✓ **NO QUIERE DECIR QUE SEAN “VERDAD”.**
-
- ☹ **MUJERES SOCIALIZADAS PARA EL “NO PODER” (Celia Amorós). VARONES PODER**
 - ☹ **VARONES NO AFECTIVIDAD MUJERES SÍ AFECTIVIDAD...**
 - ☹ **VARONES INICIAN/MARCAN LA PAUTA RELACIONAL MUJERES SIGUEN....**
- **“La lluvia del género nos ha mojado... y no lo sabemos”**
 - **“Tenga un fin en la mente” → liderazgo personal.**

 ***Las/ los analfabetas/os del siglo XXI no serán aquellas/os que no puedan leer ni escribir sino aquellas/os que no puedan aprender, desaprender y reaprender.***



» ***Alvin Toffler.***



ME MIRO EN EL ESPEJO:

- *
** ¿Qué veo?. (¿qué imagen me devuelve el espejo?
(PRESIÓN DE IMAGEN GENERICA) 19
- *
** ¿Qué quiero/me gustaría ver? MI IMAGEN
VITAL (Como mujer/varón, profesional,...,
ciudadana/o del mundo)
- *
** ¿Se sustantiva en Necesidades,
Valores/objetivos/creencias/propósitos ... de mi
vida (**equipaje vital**) **ELEGIDOS POR MI?**
- *
** **MARCAR HOJA DE RUTA PERSONAL Y
RELACIONAL**

El empoderamiento y el autoliderazgo son las claves para el establecimiento de **RELACIONES DE PAREJA EMOCIONALMENTE SALUDABLES BLINDADAS A LA VIOLENCIA DE GÉNERO**).

- 😊 que nos permitan tener un crecimiento emocional saludable y
- 😊 donde respetemos y seamos respetados/as,
- 😊 podamos expresar nuestras necesidades y legitimarlas,
- 😊 podamos resolver constructivamente los conflictos que surjan mediante la generación de estrategias orientadas a la obtención de beneficios de todas las partes implicadas.
- 😊 líderes y lideresas de nuestra propia vida.
- 😊 modelos de comportamiento para las personas con las que trabajamos
- 😊 Podamos vivirnos en plenitud y ...**FELICES!!!!**

**¿PARA QUÉ BUSCAR TU MEDIA NARANJA... SI YA
ERES LA NARANJA ENTERA...?
LA PAREJA DESDE LA PLENITUD :**



😊GRACIAS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

- vicenta.rodriguez@uclm.es

