

**Guía Popular de Autoestima
y Empoderamiento de Mujeres
como Líderesas**

**Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos, Ecuador
Federación de Organizaciones de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos - Ecuador
Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos**

Guía Popular de Autoestima y Empoderamiento de Mujeres como Líderesas

Quito, noviembre de 2011

Guía popular de autoestima y empoderamiento de mujeres como lideresas

Serie Capacitación # 22

Editora: Sandra Naula Cuenca
Presidenta INREDH

Autora: Beatriz Villarreal Tobar

Traducción al kichwa: Paco Chuji

Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos, Ecuador.
AMNKISE, Federación de Organizaciones de la Nacionalidad Kichwa de
Sucumbíos - Ecuador, FONAKISE
Calle Riobamba s/n y Avenida del Chofer (Trás el terminal terrestre).
Lago Agrio, Ecuador.
Telefax: 593 6 2834879
Correo: fonakise_sucumbios@yahoo.es

Fundación Regional de Asesoría en Derechos Humanos, INREDH
Av. 10 de Agosto N34 - 80 y Rumipamba - Piso 1 - Quito, Ecuador
(Frente a la parada El Florón, del Trolebus sur - norte)
Telefax: 593 2 2446970
Correo: info@inredh.org
Web: www.inredh.org

ISBN: 978-9978-980-40-8

Derechos de autor: 37691

Primera edición: noviembre de 2011

Edición y diagramación: Comunicaciones INREDH

Impresión: Imprenta Cotopaxi

El Presente manual fue realizado por INREDH, en el marco del Convenio 07-CO1-56
“Fortalecimiento y apoyo a redes y organizaciones de mujeres indígenas en Ecuador, Perú,
Colombia, Paraguay y México (Chiapas)” 2008-2012, ejecutado en Sucumbíos por la
Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos, Ecuador (AMNKISE),
la Federación de Organizaciones de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos - Ecuador
(FONAKISE) y Acción Contra el Hambre (ACF), con el apoyo financiero de la Agencia
Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

El presente documento es un material de capacitación para Fonakise y Amnkise, y para cada
una de las organizaciones que forman parte de esta articulación. No refleja la opinión de la
Fundación Acción contra el Hambre, ni de la Agencia Española de Cooperación
Internacional para el Desarrollo

Quedan hechos los registros de ley; sin embargo, fieles a nuestros principios de acceso libre
y democrático al conocimiento, autorizamos la reproducción total o parcial de esta obra, sin
fines comerciales y debiendo remitirse a INREDH una copia de la publicación realizada.

ÍNDICE

0.	Introducción	7
1.	Autoestima y valoración personal	11
1.1.	La autoestima	11
1.2.	La afirmación	11
1.3.	¿Qué me gusta de mí?	12
1.4.	El reconocimiento	14
2.	Comunicación: escucha activa y diálogo	15
3.	Autoanálisis y reflexión personal	17
3.1.	¿Qué es la línea de la vida?	17
3.2.	¿Qué es el miedo?	19
4.	Principios comunitarios para el Buen Vivir	21
4.1.	Cooperación	21
4.2.	Empatía	23
4.3.	Reciprocidad y complementariedad	24
5.	Herramientas para fortalecerse y sentirse mejor	25
5.1.	La confianza	25
5.2.	Aprendamos a beneficiarnos de la respiración y la relajación	26
5.3.	Cómo relajarnos	27
5.4.	Empoderamiento	27



Introducción

¿Por qué trabajar la autoestima con mujeres Kichwas para su participación como lideresas comunitarias?

En el proceso de formación de la Escuela de Líderes y Lideresas Indígenas de la Asociación de Mujeres de la Nacionalidad Kichwa de Sucumbíos del Ecuador, AMNKISE, se observó la necesidad de fortalecer la autoestima de las mujeres, como primer paso dentro del proceso educativo para el liderazgo político comunitario.

El temor a hablar, el miedo a una actividad nueva, la prohibición de los maridos a participar en actividades fuera del hogar y por ende la sumisión de las mujeres a las actividades masculinas, demostró la urgencia de trabajar el empoderamiento personal y la autoestima como una herramienta para potenciar la participación activa en los liderazgos comunitarios, pero también en su vida diaria.

El presente manual está basado en el Proyecto Alternativas a la Violencia, PAV, iniciativa que se sustenta en algunos valores compartidos:

- **El valor de toda persona:** creemos que cada persona es valiosa y digna de respeto,
- **Igualdad en la diversidad:** afirmamos que la construcción de caminos no violentos se da desde el reconocimiento mutuo de las potencialidades y los límites de los diversos.

- **Decisiones por consenso:** se propicia las condiciones necesarias de escucha, respeto y valoración de las diversas opiniones para que las decisiones sean tomadas por consenso;

- **Aprendizaje por experiencia:** se facilita un espacio para compartir la sabiduría de participantes y facilitadores para construir un aprendizaje conjunto basado en nuestras vivencias;

- **El poder que transforma,** se sostiene que la fuente de la no violencia es el poder espiritual que todas las personas tenemos y que permite transformar situaciones complicadas en situaciones de paz, el PAV nos ayuda a contactar con este poder.

Este manual contiene la base teórica que sustentó los talleres vivenciales en la Escuela de Líderes y Lideresas Indígenas, donde se compartió un trabajo intenso de forma individual, de forma grupal, con ejercicios y dinámicas que contribuyeron a la construcción de comunidad, confianza, solidaridad, afirmación, alegría y buen humor. Con el tratamiento de temáticas pocas veces discutidas dentro de las comunidades indígenas, se aportó al proceso de empoderamiento de las nuevas mujeres lideresas.

Este manual contiene cinco capítulos. **En el primer capítulo:** Autoestima y Valoración Personal, se vincula la importancia de la afirmación personal como un elemento clave para fomentar la autoestima.

En el **segundo capítulo:** Comunicación Escucha Activa y Diálogo a través del compartir encontraremos elementos claves que nos ayudan a conocernos, entendernos, disfrutar de encuentros diversos a nivel interpersonal.

En el **tercer capítulo:** Autoanálisis y Reflexión Personal hacemos un recorrido mental y emocional de nuestras fortalezas, cualidades, destruyendo las cosas negativas que nos limitan o paralizan. Lo importante es revalorizar los elementos positivos para que invadan ampliamente

nuestros pensamientos y emociones para ser mejores líderes y lideresas.

En **el cuarto capítulo:** Principios comunitarios para el Buen Vivir.-observamos varios elementos necesarios para el convivir comunitario, como la cooperación, como dinamizadora de lo colectivo para construir el Buen Vivir. De igual manera valores como la generosidad, la simpatía, la reciprocidad y la comprensión es primordial en el mejoramiento de las relaciones familiares y comunitarias.

En el quinto capítulo: Herramientas para fortalecerme y sentirme mejor se incluye aportes al crecimiento personal donde la respiración y la relajación que pueden brindar a las y las personas mayores aptitudes y capacidades en su seguridad personal para afrontar situaciones nuevas y hasta desafiantes a nivel personal y social.

El sexto capítulo: Empoderamiento a manera de conclusión es una sumatoria de los elementos que confluyen para conseguir en las mujeres la fortaleza en el crecimiento personal, que conlleva a una efectiva participación comunitaria

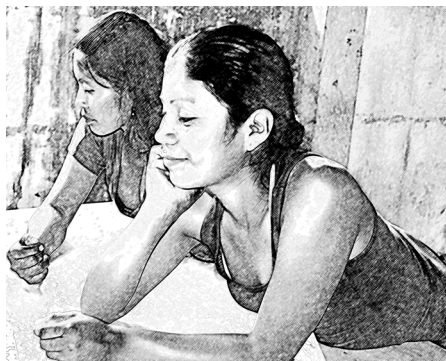
La construcción de este manual fue posible gracias a las vivencias de las mujeres y hombres que participaron en la escuela de Líderes y Lideresas y quienes compartieron su palabra.



1. Autoestima y valoración personal

1.1. La autoestima

La autoestima es el conjunto de sentimientos que se tiene acerca de uno mismo, de una misma. Es el mayor o menor valor que le adjudicamos a nuestra persona, de ahí la importancia que representa el autoconocimiento y la autovaloración para mejorar la autoestima. Si no nos conocemos, sino somos capaces de dar valor a nuestras características propias, difícilmente puede mejorar nuestra autoestima.



Una buena autoestima aporta al equilibrio personal, mientras que la baja autoestima provoca fragilidad emocional, dificultad para controlar las emociones, por lo que fácilmente se puede llegar al enojo, la ira, la agresión verbal y hasta física.

Una adecuada autoestima permite a la persona ser capaz de enfrentar situaciones nuevas y solucionar conflictos, crear un ambiente de autoconfianza que facilita el manejo de cualquier situación que se presente.

1.2. La Afirmación

Afirmación es dar firmeza, afianzar, fortalecer lo positivo. Es aflorar ese lado bueno que hay en cada persona y permite crear una sociedad de Buen Vivir.

Autoafirmación en mi nombre



“Yo soy María Maravillosa
Yo Irma inteligente,
Yo soy Rita Romántica,
Yo soy David Divertido,
Yo soy Jesús Juguetón,
Yo soy Isolina Interesante,
Yo soy Cecilia Cariñosa,
Yo soy Rosa Respetuosa,
Yo soy Lisandro Líder “

¡Vamos a transformar los insultos, los adjetivos malos y negativos que nos han puesto, que nos han dado para que carguemos; por palabras, adjetivos positivos, que nos hacen sentir bien, que nos dan Afirmación!

La tarea de autoafirmación, consiste en compartir y reiterar elementos positivos de nuestra personalidad.

La afirmación ayuda a recordar que como personas somos seres valiosos, que es afirmativo escuchar y ser escuchado, fortalece nuestra autoestima y nos permite sentir el poder de la auto-confianza.

1.3. ¿Qué me gusta de mi?

El compartir y procesar preguntas que muchas veces no compartimos con otras personas, sea por miedo o sea porque parece que a nadie le importa mi vida, es necesario para mejorar mi capacidad de afirmación

!Animarse a compartir con una persona es bueno!

- Una persona que respeto mucho y por qué
- Algunas formas en que demuestro que me respeto y que me quiero
- Algo que he aprendido en la vida y que es importante para mi
- Algo que hice de lo que me siento orgullosa
- Una meta que tengo y lo que estoy haciendo para lograrla



El compartir con otras personas la palabra, intercambiar emociones, valores, metas y sueños es importante para afirmar nuestra autoestima.

Cuando hablé...

Fue un momento bonito de pensar, no todos los días una se levanta y se hace estas preguntas y las comparte con alguien...

Me gustó escuchar y ser escuchada, me di cuenta de las cosas y sentimientos comunes en todas nuestras experiencias de vida...

Tengo mejor conciencia de lo que hay por valorar en la vida y en las persona. Me siento mejor, alegre, animada y tranquila.

Fui teniendo más confianza y seguridad y perdiendo el temor hablar.

1.4. El reconocimiento

A todos y todas nos gusta que nos den elogios o ser reconocidos y reconocidas por algo bueno, esto es esencial para desarrollar la estima y la confianza de uno mismo y una misma.

Es importante darse la oportunidad de pensar qué es realmente importante para nuestra persona y recibir reconocimiento por ello.

¡Quiero reconocimiento!

Lidia tiene 18 años, está en el colegio, en las tardes ayuda a su madre en la casa. Pero se siente muy triste, su madre solo le exige responsabilidades de la casa, escucha solo críticas por no tener la casa en orden y limpia, le pide cuentas de los deberes hechos de sus hermanos menores, si les dio de comer.....

Lidia es una joven que padece la desvalorización de su madre y le gustaría oír de ella: "Hija eres importante para mi, como madre siento mucha alegría al ver tu entusiasmo y dedicación en tus estudios, estoy orgullosa de ti por el esfuerzo que haces por ser mejor, entusiasta, valiosa y emprendedora"



Las cosas que fortalecen el reconocimiento son:

- Auto afirmación diaria: yo puedo, yo valgo, yo me merezco
- Dar tiempo a las cosas que me agradan, a nivel físico y emocional
- Priorizar las actividades que fortalecen mi crecimiento humano y educativo

2. Comunicación: escucha activa y dialogo

Una buena comunicación, implica saber escuchar, mostrarse receptivo hacia la persona con la que se dialoga, porque cuando se escucha se aprende. Mantener silencio y prestar atención a las palabras del otro, nos permite aprender muchísimo de nosotras mismas y nosotros mismos y sobre las demás personas. No podemos solucionar los problemas de otros, pero podemos escuchar

Para escuchar mejor:

- Mantener el contacto visual,
- Mostrar interés
- Demostrar con la postura de su cuerpo y expresión de su cara que está interesada en la comunicación que se entabla
- No interrumpir,
- No dar consejos, no juzgar
- Resumir lo que se ha escuchado
- Recuerde que tiene dos oídos y una boca, resulta más sensato hablar menos y escuchar más



Cuando me escucharon... me sentí valorada



“Al sentirme escuchada así, me permite escucharme a mi misma y retorna a mi mente con más claridad, la salida a mis dudas y la solución a mis preocupaciones”

“Me gustó que alguien me escuchara, me atiende y le interese lo que yo digo”

“Me emocioné al compartir y descubrir que tenemos logros y metas comunes como mujeres”

“Conocí de forma diferente y más a mis compañeras, me gusto mucho este compartir”

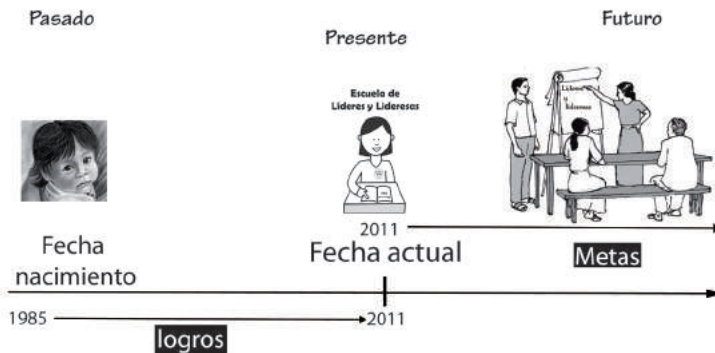
“Descubrí que una mejor forma de relacionarnos y comunicarnos con los demás, es decidiéndonos a expresar nuestras necesidades y sentimientos para clarificarse una misma y los demás de las suposiciones o malos entendidos que rodean a un problema”.

3. Autoanálisis y reflexión personal

3.1. ¿Qué es la línea de vida?

Es una técnica gráfica, que posibilita revisar a nivel personal el trayecto de vida. En la primera fase que va desde la fecha de nacimiento hasta la fecha actual, se describe desde el auto análisis, es decir desde el mirar hacia adentro de nuestras vidas, todos los logros alcanzados en nuestros pasos por la vida.

Línea de la Vida



A partir de la fecha actual, desde nuestro presente, realizamos un viaje imaginario hacia adelante, es decir hacia el futuro cercano, se realiza una relajación profunda e interiorización mental con ojos cerrados para de a poco visualizar el futuro lejano de nuestras vidas.

¿Cómo me siento, con quiénes me encuentro a mi alrededor, qué estoy haciendo, qué metas estoy cumpliendo?

Se proyecta la vida a futuro, imaginamos y reflexionamos sobre las metas que nos proponemos para delinear cambios para el mejoramiento en la vida.

“Me gustó hacer un recorrido de mi pasado y ubicar lo bueno y positivo de mi vida. Aunque con temor empecé participando a las reuniones que me invitaron en la AMNKISE, luego me inscribí en el curso de promotoras de la salud, aprendí mucho. Ahora estoy estudiando y pienso terminar el colegio”



En el futuro...

“Me veo como mujer líder asistiendo y participando en las asambleas de mi comunidad”

“Estoy estudiando y terminando mi carrera en computación”

“Salgo de mi casa y formo parte de las promotoras de salud”

“Quiero seguir aprendiendo en los talleres que dé la AMNKISE”

“Voy a transmitir lo que aprendí en mi comunidad”

“Dialogo con personas nuevas y propongo mi punto de vista en una reunión o asamblea comunitaria”

“Apoyo para que mis hijos estudien y tengan un buen trabajo”

3.2 ¿Qué es el miedo?

El miedo o temor es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento habitualmente desagradable, provocado por la percepción de un peligro, real o supuesto, presente, futuro o incluso pasado.

El miedo es parte de las personas, y tiene el propósito de prevenirnos, de llamar nuestra atención en ciertos momentos para tomar alguna decisión y prevenirnos de algún peligro. Cuando creemos que no tenemos poder sobre algo nos da miedo de que ese algo nos pueda lastimar.

Para superar los miedos, es recomendable enfrentarlos y explorarlos en vez de evitarlos o reprimirlos.

Tenemos diferentes situaciones de miedos:

- Miedo al rechazo,
- Miedo al fracaso,
- Miedo a la pérdida de poder,
- Miedo al cambio y situaciones nuevas y desconocidas,
- Miedo a hablar en público, etc.

Y así infinidad de miedos que todas las personas, hasta las más valientes, hasta las más fuertes los han tenido o los tienen. Hombres y mujeres sentimos miedo por igual, es un sentimiento propio de los seres humanos.

El problema es cuando el miedo nos paraliza, limita nuestro accionar.

Por ejemplo, al iniciar un taller con gente que no conozco, al dar una lección frente a mis compañeros de curso, al ir a una entrevista de trabajo, probablemente nuestro mayor miedo será al rechazo de los otros.

Para que el miedo no te paralice:

- Aceptar que tenemos miedo. Sabemos que todos y todas lo padecemos
- Identificar cuál es nuestro miedo. A veces no es fácil reconocerlo.
- Convertir al miedo que muchas veces lo vemos gigante, en algo que es posible de solucionar
- Nuestro peor enemigo siempre es nuestra propia cabeza. Nosotros somos capaces de imaginar cosas mucho peores que la realidad.
- Para superar los miedos lo mejor es centrarnos en nuestras motivaciones importantes, aquellas que nos empujan a seguir adelante a pesar de los riesgos.

Nelson Mandela

“No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo”

Nelson Rolihlahla Mandela fue el primer presidente negro de Sudáfrica elegido democráticamente mediante sufragio universal.



En 1962 fue arrestado y condenado a cadena perpetua por sabotaje, además de otros cargos. Estuvo 27 años en la cárcel.

Tras su liberación Mandela lideró a su partido en las negociaciones para conseguir una democracia multirracial en Sudáfrica. En 1993 recibió el Premio Nobel de la Paz por ser el portador de un mensaje que trasciende fronteras.

Es ante todo un símbolo de la capacidad del ser humano, de ver más allá de su propio sufrimiento. Un hombre que eligió tender una mano a la minoría blanca que lo había encarcelado.

4. Principios comunitarios para el Buen Vivir

4.1. Cooperación

Comportamiento o acto que se caracteriza principalmente por la voluntad de las personas.

La cooperación estimula la participación colectiva, potencia la creatividad y la integración. Incita a la responsabilidad del grupo en una tarea que la asume como suya, porque se siente parte activa en ella. Además le brinda la oportunidad a la colectividad de organizar, planificar, proyectar y en la toma de decisiones.



La Minga es un claro ejemplo del trabajo en equipo, colectivo o comunitario. La minga es una antigua tradición de trabajo comunitario o colectivo para fines sociales. Realizando un trabajo compartido para el bien común, se lo hace más rápido y mejor. En la minga la actitud a la convocatoria es de movilización, organización de tal manera que el esfuerzo físico se convierte en una verdadera celebración de vida, de amor y de encuentro, una auténtica fiesta.

Los valores que se resaltan en un esfuerzo colectivo:

Liderazgo colectivo: si bien se tiene un referente o alguien quien

guíe, el liderazgo es colectivo, es decir todos y todas somos capaces de brindar ideas que marquen un camino.

Solidaridad: sentimiento de ayudar a los demás, favoreciéndonos por el bien común.

Compañerismo y colaboración: compartir el esfuerzo y culminar en menos tiempo el trabajo o meta propuesta con satisfacción y alegría por el bien común

Trabajo en equipo: destierra el individualismo, trabajando en equipo se apoya mutuamente y complementariamente, se realiza el esfuerzo adecuado y con gusto.

¿Qué mejoró el trabajo colectivo?



“Necesidad de ponernos de acuerdo y apoyo de unas a otras con ideas, energías

“Fue importante discutir, analizar para decidir que queríamos hacer en común el grupo”

“Me di cuenta que hay diferentes formas de comunicación”

“En mi grupo una compañera lidero la actividad y otra solo veía, poco a poco fue tomando ganas de participar, al final todos y todas aportamos”

4.2. Empatía

La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones de las otras personas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus sentimientos.

La empatía es una destreza básica de la comunicación entre personas, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas. En consecuencia, la empatía es fundamental para comprender a profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo. Esta habilidad de interesarse e inclinarse en los pensamientos y sentimientos del otro, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Un elemento importante para favorecer la comprensión e interacción entre las personas es la empatía, la inteligencia emocional y afectiva de una persona con el estado de ánimo de otro

Ponerme en los zapatos de otra persona...

“Comprendí que mi problema tenía muchas posibilidades de solución y que no era muy grave en comparación con otros”

“Me gusto ver otro problema como mío, pude ver con más tranquilidad que no eran difíciles de solucionar”



“Nos dimos cuenta las cosas comunes de todas nuestras experiencias en los problemas”

“En grupo pudimos ayudarnos unas con otras en los problemas de cada una”

Gandhi

“Las tres cuartas partes de las miserias y malos entendidos en el mundo terminarían si las personas se pusieran en los zapatos de sus adversarios y entendieran su punto de vista”¹

Mahatma Gandhi, fue un pensador y líder de la India. Sus ideales se basaban en la búsqueda de la paz, dejó una valiosa lección de su actividad encaminada al bien de su pueblo y la independencia de su país, la India. Instauró métodos de lucha social como la huelga de hambre, y en sus programas rechazaba la lucha armada. Una vez conseguida la independencia, Gandhi trató de reformar la sociedad india, apostando por integrar las clases sociales desprotegidas. Desaprobó los conflictos religiosos que siguieron a la independencia de la India

4.3. Reciprocidad y complementariedad

Desde la cosmovisión andina, principios como el de reciprocidad y complementariedad son los que se practican y nos ayudan a mirarnos de otra forma, de una forma más cercana, más fraterna. La mentalidad impuesta por occidente es discriminatoria, excluyente, divide, clasifica, a ricos y pobres, ganadores y perdedores. Esta mentalidad se rompe en la cosmovisión andina donde la inclusión es una práctica.

De esta manera todas las acciones a nivel, familiar, religioso, económico tienen un carácter de vida comunitario en donde el bien individual se convierte en un bien comunitario, valores que van construyendo lo que es el Sumak Kawsay o Buen Vivir.

1. <http://www.proyectopv.org/-verdad/empatia.htm>

5. Herramientas para fortalecerme y sentirme mejor

5.1. La confianza.



La confianza es la actitud de tranquilidad y seguridad sobre algo o alguien. Para estar en confianza se debe sentir seguridad y el mejor modo de lograrlo es brindándola a otras personas. Un espacio de confianza facilita las relaciones entre personas.

La confianza es el fundamento de toda relación humana. Nadie puede caminar junto a otra persona sin tener la certeza de que puede confiar en esa persona. Sin confianza es imposible avanzar y crecer. Cuando hablamos de confianza hablamos de transparencia, conocimiento, comunicación enriquecedora.

5.2. Aprendamos a beneficiarnos de la respiración y la relajación

Una buena respiración es fuente de salud, fortalece la vitalidad del cuerpo y de la mente y es la puerta para una efectiva relajación, estimulando un eficiente funcionamiento de todo el organismo.

Existe una estrecha relación entre lo que pensamos y lo que sentimos. Las emociones negativas como la rabia, el miedo, la tristeza, etc. hacen que el cerebro libere elementos químicos que afectan al organismo de manera adversa, provocando stress y fomentando un mal estado de salud, a diferencia de las emociones positivas que causan el efecto contrario.

Los beneficios asociados a una respiración correcta y profunda son:

- Una buena respiración es fuente de salud,
- Fortalece la vitalidad del cuerpo y de la mente y
- Es la puerta para una efectiva relajación.

A pesar que la respiración es un acto imprescindible, respiramos mal, utilizando mínimamente la capacidad de nuestros pulmones.

La respiración profunda, estimula la circulación sanguínea de todos los órganos internos para el bienestar general del organismo.

La respiración lenta, profunda y rítmica provoca una reducción en los latidos del corazón y una relajación muscular, lo cual estimula la tranquilidad mental.

Una de las consecuencias graves de no saber respirar es no poder evitar ni manejar situaciones difíciles y provocar problemas de salud.

5.3. Cómo relajarnos.

Ejercicio de interiorización

Abandone mentalmente su cuerpo, suéltelo deje su mente flotar, viajar por el espacio, por un bosque, con luz, aire limpio, puro, sienta la paz. Sienta que cambia de tamaño conforme camina, sienta que todo lo que le rodea tiene un tamaño enorme, los árboles, los troncos, las hojas. Siéntase una abeja que vuela, disfrute de la placidez de animales pacíficos los pájaros. Perciba dimensiones de gran tamaño, disfrute de los detalles, las formas de las hojas, los colores de las flores, el tamaño inmenso de las flores, las gotas de agua de la lluvia, el olor de humedad de la tierra, recorra los tallos de las plantas, mire hacia arriba los inmensos árboles. Camine y hágase un gigante del aire. Vea una dimensión diferente, vea pequeños los árboles, las casas, los pueblos, respire mucho aire, flote. Navegue por las estrellas, por el espacio infinito. Todo el tiempo que quiera, disfrute, agradezca lo que tiene y agradézcase a usted misma por el espacio y tiempo que se da para sí misma.

5.4. Empoderamiento

Trabajar el empoderamiento humano constituye un aspecto importante en las comunidades que tienen una trayectoria histórica de exclusión en los derechos humanos y de desarrollo.

Valiéndonos de la definición del diccionario de la lengua, el empoderar es como conceder poder a un colectivo desfavorecido socioeconómicamente para que, mediante su autogestión, mejore sus condiciones de vida.



El objetivo es el aumento de la fortaleza o potenciación de las mujeres en las comunidades, para que contribuyan en igualdad y plenitud de condiciones y de capacitación a la construcción de una sociedad mejor .

Lo enriquecedor en el proceso de empoderamiento es evidenciar el desarrollo de la confianza en las propias capacidades de las personas, que provocan cambios sustanciales en sus formas de pensar y de expresar inquietudes, metas y desafíos nuevos como el de continuar en procesos de educación formal e informal.

A partir de ahí se trata de potenciar la participación de las mujeres en igualdad de condiciones con los hombres en la vida familiar, social, económica y política y en la toma de decisiones.

El empoderamiento se trata de un nuevo modelo de desarrollo centrado en la persona, sostenible e igualitario que exige una redistribución del poder a todos los niveles y es por esto que el empoderamiento, por su carácter transformador, busca no sólo una mejora de la condición de las mujeres a través de la satisfacción de sus intereses prácticos; sino también, una mejora de su posición en las relaciones de género a través de la satisfacción de sus intereses políticos y de participación activa en las comunidades.