

EMPODERAMIENTO

¿QUÉ ES?

Proceso por el cual la mujer adquiere todo tipo de herramientas y capacidades para asumir una **participación más destacada y activa** en la sociedad, tanto a nivel personal como en la participación pública. El empoderamiento femenino infunde en la mujer mayor **autoconfianza, seguridad y poder en la toma de decisiones, resolución de problemas** y para organizar y cambiar situaciones que le afecten directa o indirectamente.

ESTÁS EMPODERADA, SI...

- Tienes **buena autoestima**, confías en ti misma y sabes que el amor propio es una actitud de vida.
- Trabajas tu **crecimiento personal y autoconocimiento** emocional.
- Eres **lideresa**, destacas por tu capacidad de comunicación y empatía con las demás personas.
- Procuras **tu bienestar** y el **de tu comunidad**, acompañas con tus conocimientos y recursos, fomentando el empoderamiento de otras mujeres.
- Sabes que eres la **única responsable de tu vida**.
- Te das tiempo para **descansar y disfrutar**.
- Eres **humilde** a pesar de tus éxitos.

CONSEJOS PARA EMPODERARTE

- **Conócete**, analiza quién eres y cuáles son tus aspiraciones.
- Plantéate metas a **corto plazo** para alcanzar las de largo plazo.
- Sal de tu **zona de confort**, asume nuevos riesgos, quítate el miedo y aprende de estas nuevas experiencias.
- Construye una **red de contactos**.
- **Sé tú misma**, guíate por tus valores y propósitos.
- **Confía** en ti misma y en tus posibilidades.

Puedes llegar tan lejos como tus sueños te lo permitan.

Eleanor Roosevelt