



Título del documento	
Guía herramientas para el empoderamiento Personal y profesional	
Nombre del docente	
Claudia I. Del Barrio Chávez	
Fecha de producción	Lugar
1 de Junio del 2023	Santiago de Querétaro, Qro
Programa educativo (Marque un solo programa con una X):	
<input type="checkbox"/> P1. TSU en Administración Área Capital Humano - Intensivo	<input type="checkbox"/> P.6. TSU en Logística Área Cadena de Suministros - Intensivo
<input type="checkbox"/> P2. TSU en Administración Área Capital Humano - Flexible	<input type="checkbox"/> P.7. TSU en Logística Área Cadena de Suministros - Flexible
<input type="checkbox"/> P3. TSU en Desarrollo de Negocios Área Servicio Posventa - Intensivo	<input checked="" type="checkbox"/> P.8 Licenciatura en Gestión del Capital Humano - Intensivo
<input type="checkbox"/> P4. TSU en Desarrollo de Negocios Área Mercadotecnia - Intensivo	<input type="checkbox"/> P.9 Licenciatura en Innovación de Negocios y Mercadotecnia - Intensivo
<input type="checkbox"/> P5. TSU en Desarrollo de Negocios Área Mercadotecnia - Flexible	<input type="checkbox"/> P.10 Licenciatura en Diseño y Gestión de Redes Logísticas - Intensivo
Nombre de la asignatura	Unidad Temática
Herramientas de Gestión del Personal	U.I-Empowerment
Propósito	
Qué el alumno utilice este material de trabajo para su empoderamiento tanto personal y como profesional.	
Referencia (en formato APA): ¹ Instituto Diversitas S.C.C.L. (s.f.) (1era ed.). Guía Herramientas para el empoderamiento personal y profesional. Barcelona, España. Fundació Pimec.	

¹ Se recomienda consultar: Centro de Escritura Javeriano. (2020). *Normas APA, séptima edición*. Cali, Colombia: Pontificia Universidad Javeriana. <https://www2.javerianacali.edu.co/centro-escritura/recursos/manual-de-no...>

Licencia Creative Commons:

(Conoce más aquí: <https://creativecommons.org/licenses/?lang=es>)

Pegue aquí la licencia



Guía

HERRAMIENTAS PARA EL EMPODERAMIENTO PERSONAL Y PROFESIONAL

Material elaborado por el Instituto Diversitas S.C.C.L.



Con la colaboración de:



Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones



La guía **“Herramientas para el empoderamiento personal y profesional”** que aquí os presentamos es un material de trabajo dirigido a las mujeres participantes en el programa emppersona de la Fundació PIMEC, con el propósito de contribuir a su proyecto de desarrollo personal y profesional mediante la presentación de una serie de contenidos que les puedan ayudar a identificar sus puntos fuertes y débiles, para potenciarlos o reconducirlos y, así, acercarse un poco más a la consecución de sus objetivos.

Al igual que el programa emppersona, la guía está totalmente en consonancia con los Objetivos para el Desarrollo Sostenible (ODS) propuestos por la UNESCO, como horizonte global para las próximas décadas, concretamente, con los siguientes objetivos:

Objetivo 5: Conseguir la igualdad de género y apoderar a todas las mujeres y a las niñas. Dentro de este bloque de objetivos, esta guía conecta especialmente con el punto 5.a que propone “emprender reformas que otorguen a las mujeres igualdad de derechos a los recursos económicos, así como acceso a la propiedad y al control de la tierra y otros tipos de bienes, servicios financieros, herencia y los recursos naturales, de acuerdo con las leyes nacionales”.

Objetivo 8: Promover el crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible, el trabajo pleno y productivo y el trabajo decente para todos. En particular, la guía se suma a los esfuerzos para llevar a la práctica el punto 8.3. “Promover políticas orientadas al desarrollo, que den apoyo a las actividades productivas, la creación de puestos de trabajo decentes, el emprendimiento, la creatividad y la innovación, y fomentar la formalización y el crecimiento de las microempresas y de las pequeñas y medianas empresas, incluso mediante el acceso a servicios financieros”.

Objetivo 10: Reducir la desigualdad en los países y entre ellos. En un sentido más amplio, esta guía coincide especialmente con el punto 10.2, que plantea como horizonte, desde ahora hasta el año 2030, “potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todas las personas, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, religión o situación económica u otra condición”.

Si queréis saber más sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible, podéis visitar la Guía de los Derechos Humanos en los ODS, del Instituto Danés de Derechos Humanos. También podéis consultar Herramientas de Responsabilidad Social desarrolladas por el Consejo de Relaciones Laborales.

En las páginas siguientes te proponemos un itinerario de reflexión en 5 etapas, en las que te ofrecemos una serie de conceptos que consideramos clave para tu empoderamiento personal y profesional, así como ejercicios para ayudarte a comprenderlos y ponerlos en práctica. Los conceptos son: Autoconsciencia, Poder, Empoderamiento, Resiliencia y Autoestima.

¡Que disfrutes del viaje!



Índice

1. Autoconsciencia	7
2. Poder	9
3. Empoderamiento	11
4. Resiliencia	13
5. Autoestima	15



1. Autoconsciencia

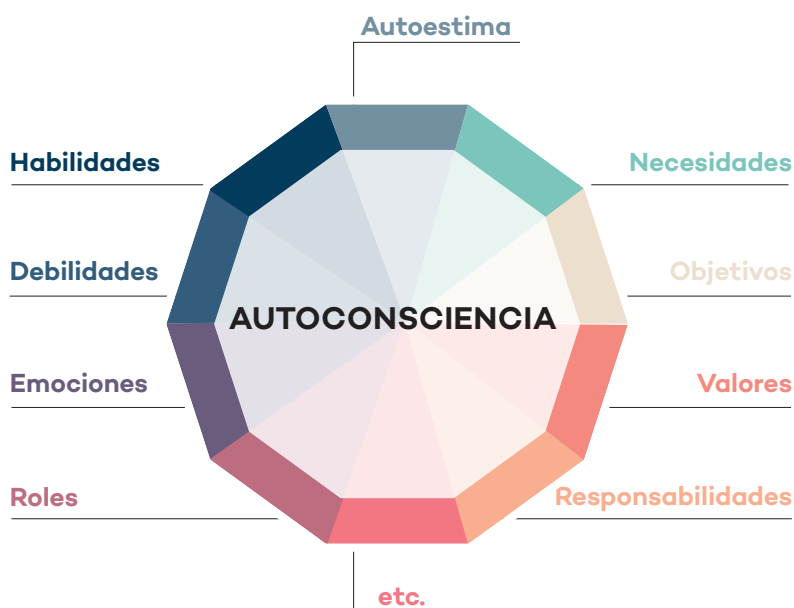
1.1. Definición:

La autoconsciencia es la capacidad que tenemos las personas de ser conscientes de las diferentes dimensiones de nuestro mundo interior; es decir, de nuestros valores, prioridades, sentimientos, emociones, necesidades, personalidad, hábitos, habilidades, conocimientos, así como de nuestros puntos fuertes y débiles en cada una de estas dimensiones. Así mismo, incluye la habilidad para percibir los roles que se desarrollan en las diferentes dimensiones de nuestra vida en relación con los distintos entornos que habitamos y con las personas con las que en ellos nos relacionamos, y los derechos y las responsabilidades que ello comporta.

La autoconsciencia es vital en la toma de decisiones, ya que nos conecta con aquellas variables personales que a veces nos resultan difíciles de identificar, pero que tienen un enorme poder en la manera en que decidimos vivir nuestra vida (aquello que a menudo llamamos “intuición”).

1.2. Imagen 1:

Esquema de las diferentes dimensiones de tu persona a las que puedes acceder ejercitando la autoconsciencia.



1.3. Ejercicio-1: DAFO personal

- Para poder ejercitar tu autoconciencia te proponemos el siguiente ejercicio, siguiendo la pauta DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades).
- Esta pauta está orientada a identificar elementos internos y externos de una persona u organización que le permiten hacerse una idea realista de sí misma y del contexto en el que se sitúa.
- Para completar la pauta reflexiona y apunta al menos 3 elementos en cada recuadro, con una breve explicación.

ELEMENTOS INTERNOS	ELEMENTOS EXTERNOS
Debilidades 1.- 2.- 3.-	Amenazas 1.- 2.- 3.-
Fortalezas 1.- 2.- 3.-	Oportunidades 1.- 2.- 3.-

- Los elementos que hayas identificado como internos son aquellos de los que te puedes hacer cargo de manera muy directa, ya sea potenciándolos (las fortalezas) o reforzándolos (las debilidades) de diferentes maneras.
- Los elementos que hayas identificado como externos dependen en gran parte de variables que no están en tus manos, pero si las tienes en cuenta te pueden ayudar a tomar medidas para aprovecharlas (las oportunidades) o evitarlas (las amenazas).

1.4. Si quieres profundizar, te recomendamos:

- “Inteligencia emocional”, de Daniel Goleman.
- Cómo desarrollar tu autoconciencia en 6 pasos (Video)

2. Poder

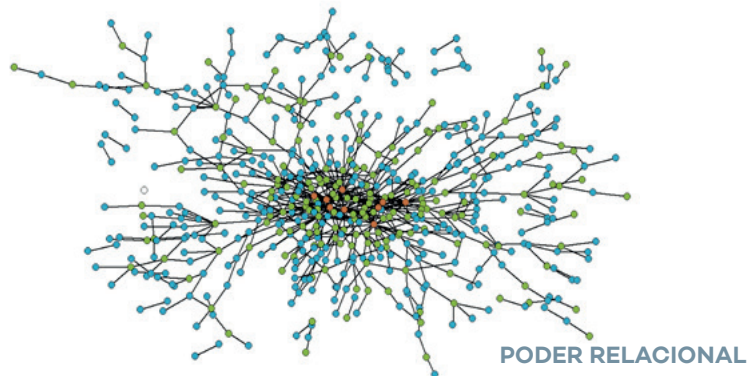
2.1. Definición:

El poder es la capacidad que tenemos las personas y las instituciones de ser y de hacer algo en relación con los contextos que habitamos, con las personas con las que nos relacionamos y con los instrumentos de los que disponemos. Se trata, por tanto, de una capacidad relacional; de hecho, muchos autores sostienen que todas nuestras relaciones son “relaciones de poder” y, como todas las relaciones, las “de poder” no son estáticas, sino que pueden cambiar. Así pues, se puede hablar de poder personal, institucional, militar, político, económico, etc.

En esta guía queremos hablar de ayudarte a reflexionar sobre las relaciones de poder de las que formas parte y sobre qué roles ocupas en cada una de ellas, en particular las que tienen que ver con tu proyecto profesional.

1.2. Imagen 1:

El poder como red de relaciones



2.3. Ejercicio 2: Relaciones de poder que afectan a tu trabajo.

Para aumentar tu nivel de conocimiento y consciencia sobre las relaciones de poder que afectan a tu proyecto personal/profesional, te sugerimos contestar el siguiente cuestionario:

- ¿Quiénes son los actores institucionales (públicos o privados) que pueden afectar al desarrollo de tu proyecto profesional (piensa –por ejemplo– en aquellos que te ponen límites o te hacen competencia, etc.)?
- En relación con cada uno de los diferentes actores que hayas identificado, ¿qué posición ocupas? ¿Tienes mucho o poco poder? ¿Estás en posición de superioridad, de inferioridad, de competición, de colaboración, etc.?
- ¿Qué puedes hacer para que estas relaciones de poder jueguen a favor de tu proyecto personal/profesional? (Por ejemplo, buscar alianzas, información, asociarte con otros actores, etc.)

2.4. Si quieres profundizar, te recomendamos:

- Tipos de poder (Video).
- Michel Foucault. “Cultura para principiantes” (Video)

3. Empoderamiento

3.1. Definición:

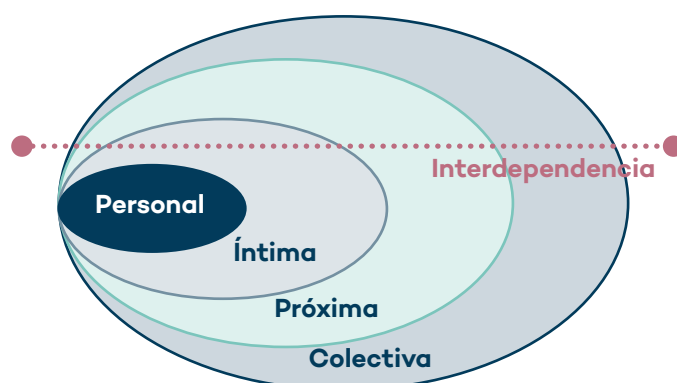
El empoderamiento es el proceso a través del cual las personas o comunidades se dan cuenta de la capacidad que tienen para influir y participar en la toma de decisiones sobre las cuestiones que les corresponden y la utilizan a través de diferentes mecanismos individuales, pero sobre todo sociales, como la organización y colaboración entre iguales.

El concepto nació en los años 70 en Latinoamérica, como estrategia para hacer frente a la profunda precariedad material y a la pérdida de derechos de una gran parte de la población, debido a los contextos sociopolíticos y económicos abusivos existentes en aquellos momentos en la mayoría de los países de la región. Con el tiempo, el significado del concepto de empoderamiento ha ido cambiando hacia una perspectiva más individual que lo define como la capacidad de las personas de coger las riendas de la propia vida, tomar decisiones y salir adelante a pesar de las dificultades.

En esta guía te proponemos abordar el empoderamiento desde una perspectiva amplia y multidimensional que te permita identificar tus “recursos” personales y sociales, y utilizarlos en pro de tu proyecto.

3.2. Imagen 3:

Las diferentes dimensiones del poder según Jo Rowlands (1995).



3.3. Ejercicio 3: Las fuentes de tu empoderamiento

Con este ejercicio te animamos a reflexionar sobre tus fuentes de empoderamiento. Se trata básicamente de identificar todo aquello que te ayuda a ser más consciente de tus capacidades personales y como miembro de una comunidad; y, a partir de aquí, participar activamente en la construcción de la sociedad en que vivimos y –más concretamente– del contexto (o mercado) en el que desarrollas tu proyecto. Para ello, te sugerimos completar el siguiente cuadro.

DIMENSIÓN	¿Qué elementos te ayudan a potenciar tu poder en las diferentes dimensiones de tu vida?
Personal	(Por ej., actitud, creencias, etc.)
Íntima	(Por ej., relación de pareja, etc.)
Próxima	(Por ej., familia, amistades, etc.)
Colectiva	(Por ej., participación en grupos, militancias, etc.)

3.4. Si quieres profundizar, te recomendamos:

- TED Talk. Don't fail fast - fail mindfully. Leticia Gasca. ("No falles rápido, falla conscientemente").
- TED Talk. Your body Language may shape who you are. Amy Cuddy. ("El lenguaje corporal puede conformar quién eres").

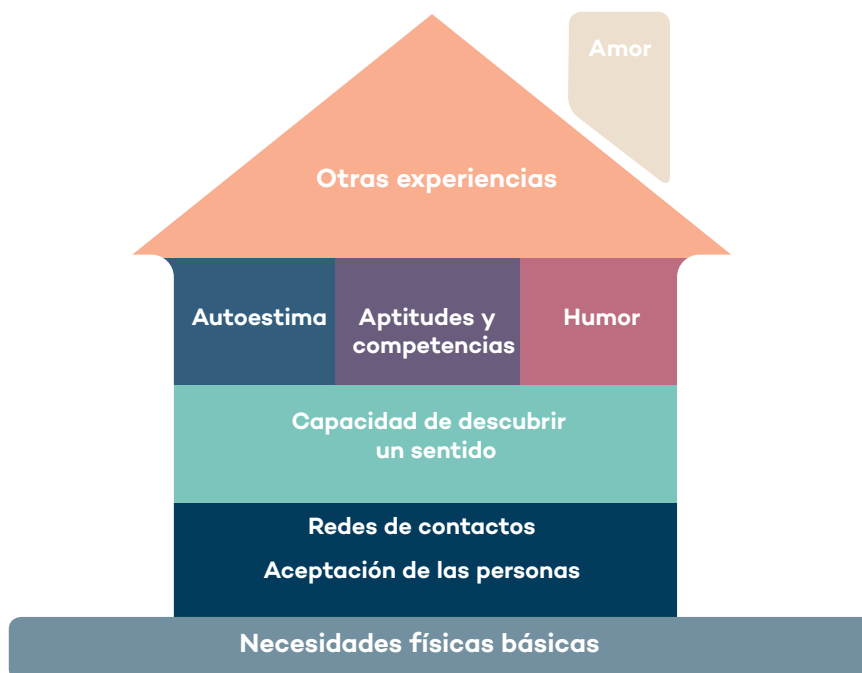
4. Resiliencia

4.1. Definición:

La resiliencia es la capacidad que tenemos las personas de soportar situaciones difíciles o de gran presión (física, intelectual, afectiva y emocional) sin venirnos abajo y manteniendo nuestra integridad. Es posible apreciarla en personas que están sometidas a situaciones extremas como catástrofes naturales, guerras o violencia machista, y en las que, a pesar de las dificultades, se mantienen centradas y con claridad mental y emocional para actuar de manera sensata y coherente con sus valores. Pero la resiliencia no solo funciona en esos tipos de situaciones, sino que también es útil en nuestra vida cotidiana para afrontar toda clase de retos y problemáticas que ponen a prueba nuestras capacidades.

Pero ¿a qué se debe que seamos más o menos resilientes? O ¿qué podemos hacer para aumentar esta capacidad? Existen diferentes enfoques para explicar el origen de la resiliencia, pero uno de los que tiene más fuerza es aquel que sostiene que esta capacidad se desarrolla gracias a la presencia de una serie de elementos en la vida de las personas. El sociólogo holandés Stefan Vanistendael es uno de los principales promotores de esta teoría, gracias a la original y sencilla metáfora que utilizó para explicarla: la casita de la resiliencia.

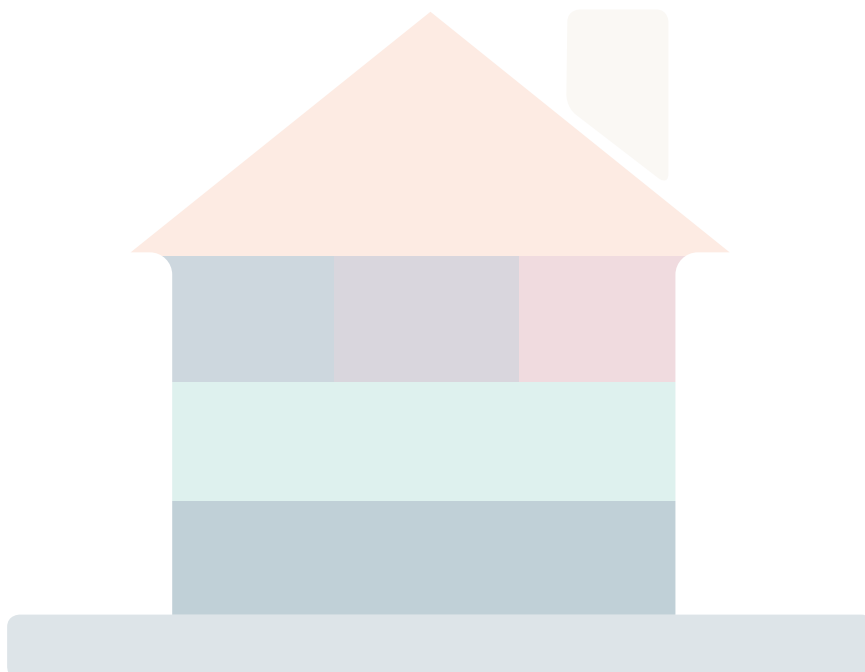
Imagen 4: La casita de la resiliencia de Stefan Vanistendael.



- S. Vanistendael afirma que el nivel de resiliencia de las personas está directamente relacionado con la mayor o menor presencia de los elementos que conforman “la casita”, comenzando por los fundamentos, que según el autor vienen dados por el hecho de tener las necesidades básicas cubiertas (comida y techo).
- En la “primera planta” de la casita se ubica la red social de la persona, de la que ésta puede obtener un sentido de pertenencia y de aceptación incondicional.
- En la “segunda planta” de la casita se encuentra la capacidad de “encontrar un sentido a la vida”, que sirve de motivación para “salir adelante” cuando se presenten dificultades.
- En la “tercera planta” de la casita se encuentran la autoestima, las aptitudes y el humor, que actúan como factores potenciadores de las habilidades desarrolladas en las plantas inferiores de la casita.
- El techo de la casita lo conforman las otras experiencias que pueden enriquecer la vida de la persona y darle una visión amplia sobre el mundo y las vidas de las personas en general. Aquí entran, por ejemplo, las aficiones, los viajes, el gusto por las artes, el contacto con la naturaleza, el conocimiento de los idiomas, el cuidado de mascotas, el conocimiento de personas diferentes a uno mismo, etc.
- Finalmente, la chimenea de la casita es el amor, el ingrediente que aporta calidez y bienestar y que ayuda a recuperar fuerzas, a cambiar de perspectiva, a apreciar y disfrutar de los pequeños detalles.

4.2. Ejercicio 4: mi casita de la resiliencia

- A partir del modelo de la casita, reflexiona sobre tu vida e intenta identificar la mayor o menor presencia en ella de los diferentes elementos sugeridos por el autor.
- Con el fin de fortalecer tu resiliencia deberás potenciar los aspectos que identifiques con una “alta presencia” y trabajar para conseguir los que identifiques como de “baja presencia”.



4.3. Si quieres profundizar, te recomendamos:

- Stefan Vanistendael: “La resiliencia no se construye a cualquier precio, siempre tiene una dimensión ética” (Entrevista).
- Reflexiones en torno a la resiliencia. J. Vilar y Elisenda Pont (Artículo).
- Re-silencia. (Video).

5. Autoestima

5.1. Definición:

La autoestima es la estimación que sentimos por nosotros mismos en términos generales, pero también de manera particular por las diferentes dimensiones de nuestra vida. Se conforma como resultado del “diálogo” entre la propia percepción y la retroalimentación que recibimos de las personas con las que nos relacionamos.

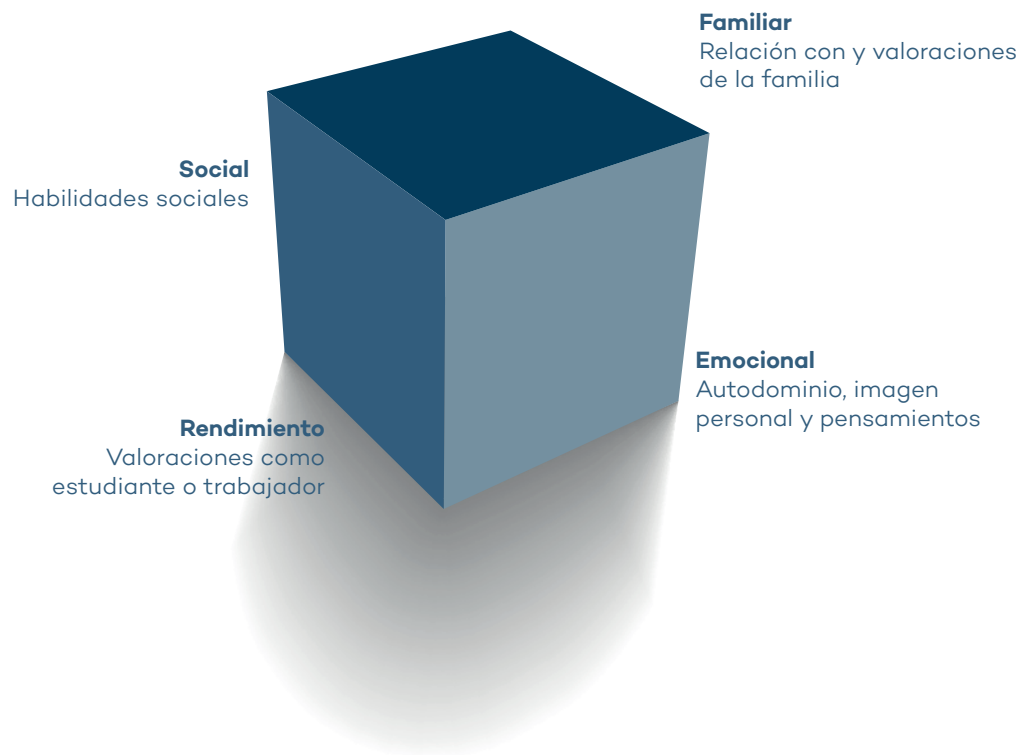
Las dimensiones que a menudo se tienen en cuenta en la evaluación de la autoestima son:

- **El aspecto físico:** hace referencia a tu cuerpo; ¿te gusta? ¿Qué partes valoras más positivamente y cuáles no tanto? ¿Las aceptas tal y como son?, etc.
- **Las relaciones sociales:** ¿te relacionas con otras personas? ¿Sí, no, mucho, poco...? ¿Cómo son tus relaciones? ¿Superficiales, profundas, esporádicas, permanentes, etc.?
- **La personalidad:** ¿cómo la definirías? ¿Cuáles son tus rasgos de personalidad más importantes? ¿Te gustan?
- **La opinión de las demás personas:** ¿cómo crees que te ven? ¿Qué dirían de ti? ¿Te gustan estas opiniones? ¿Crees que son justas y/o realistas?, etc.
- **El rendimiento:** se refiere a tus capacidades y habilidades y a cómo las utilizas. ¿Tienes alguna de esas capacidades? ¿Sí, no, muchas, pocas? ¿Te consideras hábil o competente en “lo tuyo”? ¿Crees que puedes aportar con ello lo que debes saber hacer? ¿Tienes un espacio de tu vida donde utilizas estas habilidades? ¿Las personas con las que te relacionas conocen y valoran tus habilidades? ¿Sí, no, mucho, poco, por qué?

Como puedes apreciar, se trata de dimensiones con un alto componente subjetivo, vinculado directamente con tus percepciones, por lo que resulta muy difícil objetivarlas; no obstante, tienen un poder muy fuerte en la manera cómo vives tu vida y te relacionas con otras personas. Por este motivo es muy importante tener una perspectiva realista y justa cuando nos autoevaluamos; cuando no es así, ya sea por exceso (sobrevalorarnos) o por defecto (infravalorarnos), es muy probable que tengamos problemas en nuestras relaciones, debido al nivel de seguridad o de inseguridad que nos provocan las diferentes situaciones de la vida.

Concretamente, en relación con los proyectos que nos proponemos (de estudios, trabajo, relacionales, etc.), nuestro nivel de autoestima puede ser un factor determinante en la predisposición con la que los afrontamos.

5.2. Imagen 5: Dimensiones del autoconcepto



5.3. Ejercicio 5: Delante del espejo

Para reflexionar sobre tu autoestima te proponemos completar la siguiente ficha:

POSITIVO	Como yo soy	NEGATIVO
	Mi aspecto físico	
	Cómo me relaciono con la gente	
	Mi personalidad	
	Cómo me ven los demás	
	En mi trabajo	

5.4. Si quieres profundizar, te recomendamos:

- Los 4 tipos de autoestima: ¿te valoras a ti mismo?
- TED talk. "The power of vulnerability", Brené Brown. (Video)



Para saber más:

LLÁMANOS Y TE AYUDAREMOS

FUNDACIÓ PIMEC
Tel. 93 4964500
secretaria@fundaciopimec.org

fundaciopimec.org

