



## Programa “Mujeres empoderadas”

Facilita: Beatriz Villanueva Martín  
PNL Coach y comunicadora especialista en género

---

El empoderamiento es, sobre todo, un proceso de cambio; por eso es ideal trabajarlo desde las herramientas de gestión del cambio de la PNL y el Coaching con el valor añadido de la perspectiva de género.

*“Ningún otro concepto expresa tan claramente como el empoderamiento la progresión desde un estado –la desigualdad de género- a otro – la igualdad de género-”*

Malhotra, 2002

*“De sus análisis sobre procesos de empoderamiento de mujeres, Kabeer ha deducido que [el proceso de empoderamiento] requiere tres elementos: recursos, agencia y logros. (...) Los recursos incluyen tanto los materiales como los recursos humanos y sociales que fortalecen la habilidad de la gente para elegir cómo quiere vivir. (...) La agencia es la habilidad de una persona para definir sus propias metas y actuar para conseguirlas. (...) Los logros son los funcionamientos valiosos que las mujeres obtienen como productos de sus procesos de empoderamiento”*

Murguialday, 2006

**¿Quieres descubrir qué recursos, agencia y logros te acompañará a conseguir el Programa “Mujeres empoderadas”?**

Consulta los dos módulos del programa y cada uno de sus talleres:

**Primer módulo: “Las violencias cuentan. Tomando conciencia de las violencias naturalizadas contra las mujeres”**

El objetivo de este primer módulo es identificar las diferentes violencias naturalizadas que recibimos las mujeres en nuestra vida cotidiana (violencias estructurales, simbólicas y micromachismos en el marco de la pareja) y generar recursos y estrategias para minimizar el malestar que generan en la vida de las mujeres.

<p style="text-align: center;"><b><u>1º Taller</u></b></p> <p><b>Las mujeres construidas. Identidad femenina</b></p> <p><i>Hoy descubrimos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es sexo y qué es género?</li> <li>• Las características de la feminidad tradicional</li> <li>• La construcción de la identidad femenina</li> <li>• ¿Cómo impacta esta feminidad tradicional en cada una de nosotras?</li> </ul> <p><i>Hoy creamos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias y recursos para reducir su impacto</li> <li>• Recursos y herramientas para subvertirla allí donde cada mujer considere necesario y enriquecedor</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>2º Taller</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>¡Mujer tenía que ser! Las violencias estructurales en la vida cotidiana</b></p> <p><i>Hoy descubrimos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué son las violencias estructurales?</li> <li>• Identificamos algunas que las mujeres recibimos en la vida cotidiana</li> <li>• Reconocemos su impacto en nuestro día a día</li> </ul> <p><i>Hoy creamos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias y recursos para reducir su impacto desde nuestra propia creatividad, útiles en nuestra vida cotidiana</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b><u>3º Taller</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>90-60-90, buscando a la mujer perfecta. Las violencias simbólicas</b></p> <p><i>Hoy descubrimos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las violencias simbólicas que las mujeres reciben en la vida cotidiana (poniendo énfasis en la publicidad, cine, series, revistas, cuentos)</li> <li>• Tomamos conciencia de los modelos de mujer tradicionales que hay detrás</li> <li>• Reconocemos su impacto en nuestro día a día</li> </ul> <p><i>Hoy creamos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias y recursos para reducir su impacto desde nuestra propia creatividad, útiles en nuestra vida cotidiana</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>4º Taller</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>Deshojando la margarita. Las violencias ocultas en la relación de pareja</b></p> <p><i>Hoy descubrimos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las características del amor romántico y de un amor sano</li> <li>• La relación entre el amor romántico y la mayor probabilidad de aceptar relaciones abusivas</li> <li>• Las diferentes violencias ocultas en el marco de las relaciones de pareja</li> <li>• El impacto de estas violencias en las experiencias amorosas de cada una de las mujeres</li> </ul> <p><i>Hoy creamos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias y recursos para identificarlas, reducir su impacto y finalmente no aceptarlas</li> </ul>

**Segundo módulo: “Nosotras contamos. Tomando conciencia de nosotras mismas y de lo que queremos ser”**

El objetivo de este segundo módulo de talleres es poner el foco de atención en las mujeres, como grupo y también a nivel individual. Las mujeres tomarán mayor conciencia sobre ellas mismas, la vida que desean, mejorarán su capacidad comunicativa y se llevarán un objetivo final, desarrollado por ellas mismas, que contribuya a su empoderamiento.

### 5º Taller

#### **“Adueñándome de mi vida. El camino hacia la autodependencia”**

*Hoy descubrimos:*

- ¿Qué son el empoderamiento y la autodependencia?
- Identificamos nuestros valores prioritarios, guías infalibles a la hora de tomar decisiones
- Revisamos el estado en el que se encuentra cada área de nuestra vida (laboral, estudios, pareja, familia, espacios de ocio, espiritual, etc)

*Hoy creamos:*

- Aprendemos a diseñar objetivos claros, medibles, en consonancia con nuestros valores y que dependan de nosotras mismas
- Definimos uno o varios objetivos para conseguir en aquellas áreas de nuestra vida que queremos potenciar y mejorar
- Hacemos un plan de acción y nos comprometemos con él

### 6º Taller

#### **“Tiempo para expresar: Declaraciones que empoderan”**

*Hoy descubrimos:*

- Los roles comunicativos “perversos”
- Trabajamos la comunicación asertiva
- Conocemos los diferentes tipos de declaraciones
- Promovemos la autoridad femenina, entendida como la resignificación y valoración de la palabra, el lenguaje y las aportaciones de las mujeres en las distintas esferas sociales: la familia, el trabajo, la pareja

*Hoy creamos:*

- Las bases para mejorar nuestras habilidades de negociación
- Identificamos las declaraciones que cada mujer quiere realizar

### 7º Taller

#### **“Tiempo para ser quien quiero ser: creatividad y excelencia personal”**

*Hoy descubrimos:*

- La excelencia personal ¿Qué es, para mí, ser excelente?
- Hacemos evaluación y recogemos lo que las participantes se llevan del seminario “Mujeres empoderadas”

*Hoy creamos:*

- Diseñamos el Norte personal (el propósito de vida) de cada una
- Diseñamos un objetivo final con el cual cada mujer se comprometa y que contribuya a este cambio hacia su empoderamiento

**Recuerda...tienes una vida, TU vida,  
¡y hoy es un buen día para comenzar a vivirla como tú quieres!**