



**LOS PROCESOS DE  
EMPODERAMIENTO DE  
LA MUJER**



**Si entendemos el EMPODERAMIENTO como un proceso donde la mujer aumenta sus fortalezas espirituales, sociales, emocionales, familiares, personales, etc. la podremos impulsar hacia los cambios positivos y mejorar las situaciones en que viven.**

**Si EMPODERAMOS a la  
mujer ella logrará  
desarrollar su  
confianza en sus  
propias capacidades...**



## **OBJETIVO GENERAL**

**Desarrolla y fomentar el enriquecimiento personal de la mujer, donde cada una adquiera la confianza necesaria para emprender nuevos desafíos**

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- **Desarrollar los conocimientos en el tema, incorporando y utilizando correctamente los términos.**
- **Desarrollar las habilidades necesarias para plasmar lo aprendido en cada una de sus actividades diarias.**

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Lograr el cambio psicológico y comportamental necesario para que las mujeres enfrenten las situaciones con mayores herramientas.**
- **Reconstruir las fortalezas estructurales del amor propio, reconociendo sus propias experiencias negativas para darle un sentido positivo.**
- **Manejar y controlar emociones, conductas y pensamientos para dirigirlos hacia la evolución de sus propias capacidades.**

# TEMARIO

**I. Conociendo el concepto de Empoderamiento.**

**II. El rol de la autoestima en el Empoderamiento.**

**III. El control de mi vida lo tengo yo.**

# I. CONOCIENDO EL CONCEPTO DE EMPODERAMIENTO

- El concepto de Empoderamiento con efecto de cambio y poder.
- Procesos por donde pasa el Empoderamiento en la mujer.
- El cambio para lograr Empoderarse.

## II. EL ROL DE LA AUTOESTIMA EN EL EMPODERAMIENTO

- Sentido de sí mismo – Protección – Autocuidado.
- El poder de la Resilencia.
- Vivenciando los derechos de la mujer.
- Buscando el equilibrio.

### III. EL CONTROL DE MI VIDA LO TENGO YO

- **Control v/s impulso.**
- **Inteligencia Emocional.**
- **El aplanamiento emocional.**
- **Nociones y avances del Empoderamiento de la mujer en Chile.**

# **METODOLOGÍA**

- **Exposición de los distintos temas**
- **Socialización de la actividad**
- **Dinámicas individuales y grupales**
- **Juego de Roles**
- **Exposición de casos reales**
- **Ejercicios físicos**
- **Imaginería y Visualización creativa**
- **Taller de 15 horas**
- **25 personas**