



EMPODERAMIENTO



EMPODERAMIENTO

Adquisición de poder e independencia por parte de un individuo o grupo para mejorar su situación .

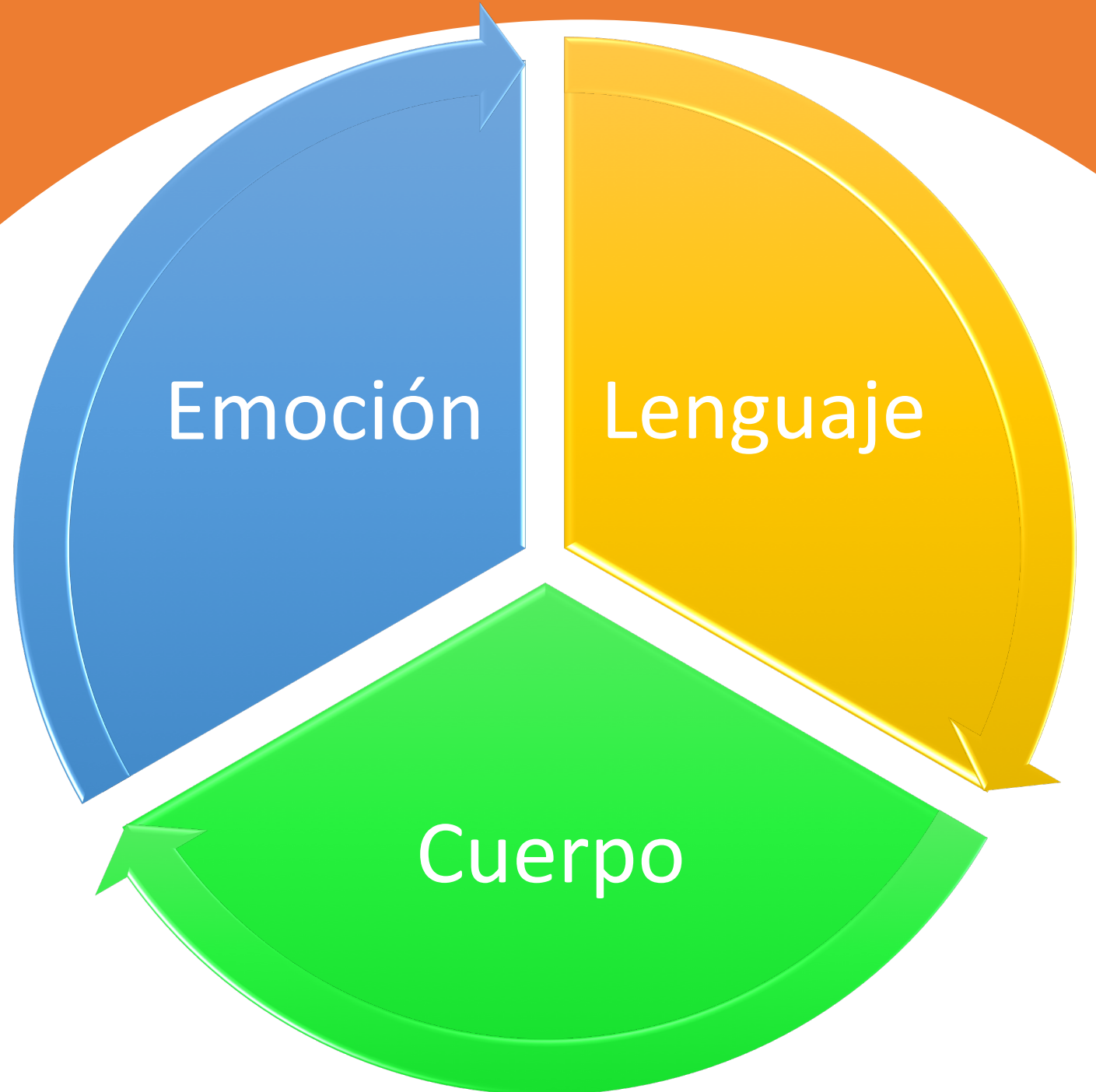


SER

Emoción

Lenguaje

Cuerpo





PODER

Capacidad de acción

El poder se genera en el lenguaje, comienza con una declaración y se sostiene con acciones consecuentes.

CIRCUNSTANCIAS EXTERNAS

QUERER

**Ignorancia
Ego
Creencias
Miedos
Emociones
Interpretaciones**

PODER

INTERNAS

**Cosas que están
fuera de mi
dominio**

Las acciones
y actitudes
de los demás

Las ideas de
las demás
personas

**Cosas que están dentro
de mi dominio**

Las palabras que
usen las demás
personas

Los errores de
las demás
personas

Mis palabras
Mis acciones
Mis pensamientos
Mi voluntad
Mi actitud

Los
sentimientos y
emociones
ajenas

Las creencias
de las demás
personas

Las consecuencias
de las acciones
ajenas

Características de una persona empoderada

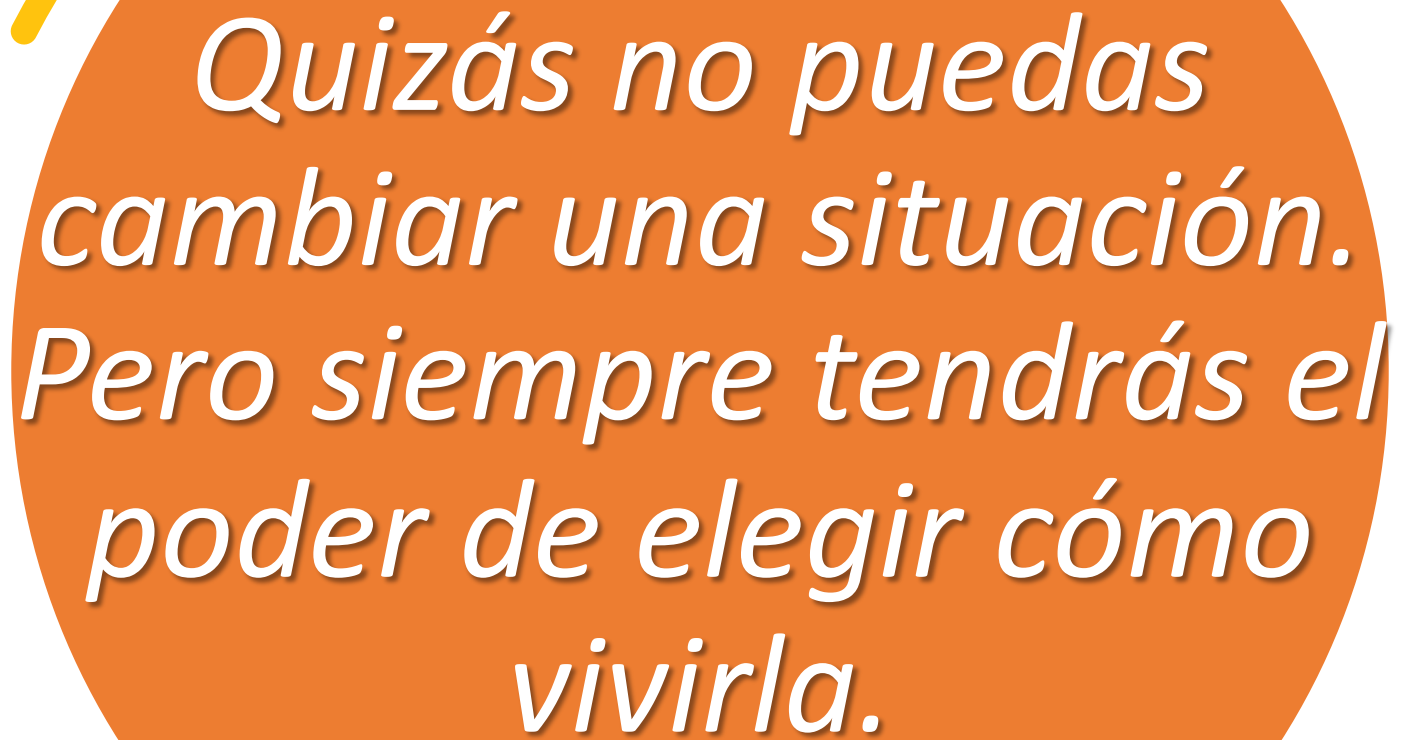
- Toma sus propias decisiones de forma consciente.
- Busca información y adopta los recursos necesarios para dirigir sus acciones de la mejor forma posible.
- Quiere ampliar su formación y conocer cosas nuevas.
- Se relaciona de una forma asertiva.

Características de una persona empoderada

- Conoce sus puntos fuertes y débiles.**
- Tiene una autoestima adecuada.**
- Se responsabiliza de sus decisiones y actos.**
- Planifica su tiempo en función de sus prioridades, objetivos y necesidades.**

ACTITUD

La actitud está directamente relacionada a la resiliencia y a la capacidad de sobrepasar malos momentos.



*Quizás no puedas
cambiar una situación.
Pero siempre tendrás el
poder de elegir cómo
vivirla.*

*Cecilia Gómez Garay
Tel: 3515128659
ceciliagg_3@Hotmail.com*