

Guia

EINES PER A L'APODERAMENT PERSONAL I PROFESSIONAL

Material elaborat per l'Institut Diversitas S.C.C.L.



Amb el suport de:



La guia “**Eines per a l’apoderament personal i professional**” que aquí et presentem és un material de treball adreçat a les dones participants en el projecte emppersona de la Fundació PIMEC, amb el propòsit de contribuir al seu desenvolupament personal i professional, mitjançant la presentació d’una sèrie de continguts que les poden ajudar a identificar els seus punts forts i febles, per tal de potenciar-los o reconduir-los i apropar-se, així, una mica més a l’assoliment dels seus objectius.

Igual que el programa emppersona, la guia està totalment en consonància amb els Objectius pel Desenvolupament Sostenible (ODS) proposats per la UNESCO, com a horitzó global per a les properes dècades, concretament, amb els següents objectius:

Objectiu 5: Aconseguir la igualtat de gènere i apoderar totes les dones i les nenes. Dins d’aquest bloc d’objectius, aquesta guia connecta especialment amb el punt 5.a que proposa “emprendre reformes que atorguin a les dones igualtat de drets als recursos econòmics, així com accés a la propietat i al control de la terra i altres tipus de béns, serveis financers, herència i els recursos naturals, d’acord amb les lleis nacionals”.

Objectiu 8: Promoure el creixement econòmic sostingut, inclusiu i sostenible, el treball ple i productiu i la feina decent per a tothom. En particular, la guia se suma als esforços per assolir el punt 8.3. “Promoure polítiques orientades al desenvolupament, que donin suport a les activitats productives, la creació de llocs de treball decents, l’emprenedoria, la creativitat i la innovació, i fomentar la formalització i el creixement de les microempreses i de les petites i mitjanes empreses, fins i tot mitjançant l’accés a serveis financers”.

Objectiu 10: Reduir la desigualtat als països i entre ells. En un sentit més ampli, aquesta guia coincideix especialment amb el punt 10.2, que planteja com a horitzó, des d’ara fins l’any 2030, “potenciar i promoure la inclusió social, econòmica i política de totes les persones, independentment de la seva edat, sexe, discapacitat, raça, ètnia, religió o situació econòmica o altra condició”.

Si voleu saber més sobre els Objectius de Desenvolupament Sostenible, visiteu la Guia dels Drets Humans als ODS, de l’Institut Danès de Drets Humans. També podeu visitar les Eines de Responsabilitat Social desenvolupades pel Consell de Relacions Laborals.

En les pàgines següents et proposem un itinerari de reflexió en 5 etapes, en què t’oferim una sèrie de conceptes que considerem clau per al teu apoderament personal i professional, així com exercicis per ajudar-te a comprendre’ls i posar-los en pràctica. Els conceptes són: Autoconsciència, Poder, Apoderament, Resiliència i Autoestima.

Que gaudeixis del viatge!



Index

1. Autoconsciència	7
2. Poder	9
3. Apoderament	11
4. Resiliència	13
5. Autoestima	15



1. Autoconsciència

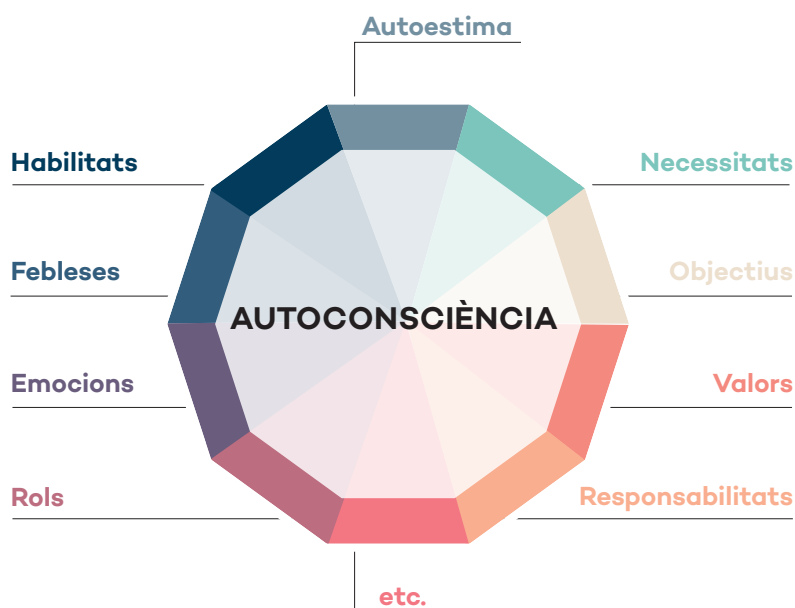
1.1. Definició:

L'autoconsciència és la capacitat que tenim les persones de ser conscients de les diferents dimensions del nostre món interior; això vol dir, els nostres valors, prioritats, sentiments, emocions, necessitats, personalitat, hàbits, habilitats, coneixements, així com els nostres punts forts i febles en cadascuna d'aquestes dimensions. Així mateix, inclou l'habilitat per percebre els rols que desenvolupem en les diferents dimensions de la nostra vida en relació als diferents entorns que habitem i a les persones amb les quals ens relacionem en aquests rols, i els drets i les responsabilitats que això comporta.

L'autoconsciència és vital en la presa de decisions, ja que ens connecta amb aquelles variables personals que a vegades ens resulten difícils d'identificar, però que tenen un enorme poder en la manera com decidim viure la nostra vida (allò que sovint anomenem "intuïció").

1.2. Imatge 1:

Esquema de les diferents dimensions de la teva persona a les quals pots accedir exercitant l'autoconsciència.



1.3. Exercici-1: DAFO personal

- Per tal d'exercitar la teva autoconsciència et proposem el següent exercici, seguint la pauta DAFO (Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats).
- Aquesta pauta està orientada a identificar elements interns i externs d'una persona o organització que li permetin fer-se una idea realista de si mateixa i del context en què se situa.
- Per completar la pauta reflexiona i apunta almenys 3 elements en cada requadre, amb una breu explicació.

ELEMENTS INTERNS	ELEMENTS EXTERNS
Debilitats 1.- 2.- 3.-	Amenaces 1.- 2.- 3.-
Fortaleses 1.- 2.- 3.-	Oportunitats 1.- 2.- 3.-

- Els elements que hagi identificat com a interns són aquells dels quals et pots fer càrrec de manera molt directa, ja sigui potenciant-los (les fortaleses) o reforçant-los (les debilitats) de diferents maneres.
- Els elements que hagi identificat com a externs depenen en gran part de variables que no estan a les teves mans, però si les tens presents, et poden ajudar a prendre mesures per aprofitar-les (les oportunitats) o evitar-les (les amenaces).

1.4. Si vols aprofundir en el tema, et recomanem:

- “Intel·ligència emocional”, de Daniel Goleman.
- Cómo desarrollar tu autoconciencia en 6 pasos (vídeo).

2. Poder

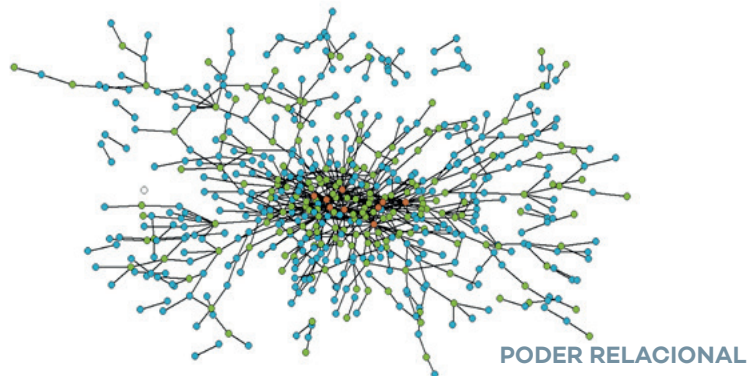
2.1. Definició:

El poder és la capacitat que tenim les persones i les institucions de ser i de fer alguna cosa en relació als contextos que habitem, a les persones amb les quals ens relacionem i a les eines de què disposem. Es tracta, per tant, d'una capacitat relacional; de fet, molts autors sostenen que totes les nostres relacions són "relacions de poder" i, com totes les relacions, les "de poder" no són estàtiques, sinó que poden canviar. Així doncs, es pot parlar de poder personal, institucional, militar, polític, econòmic, etc.

En aquesta guia volem parlar d'ajudar-te a reflexionar sobre les relacions de poder de les quals formes part i sobre quins rols ocupes en cadascuna, en particular aquelles que tenen relació amb el teu projecte professional.

1.2. Imatge 1:

El poder com a xarxa de relacions



2.3. Exercici 2: Relacions de poder que afecten la teva feina.

Per tal d'augmentar el teu nivell de coneixement i consciència sobre les relacions de poder que afecten el teu projecte personal/professional, et suggerim que contestis el següent qüestionari:

- Quins són els actors institucionals (públics o privats) que poden afectar el desenvolupament del teu projecte professional (pensa –per exemple– en aquells que et posen límits o et fan competència, etc.)?
- En relació a cadascun dels diferents actors que hakis identificat, quina posició ocupes? Tens molt o poc poder? Estàs en posició de superioritat, d'inferioritat, de competició, de col·laboració, etc.?
- Què pots fer perquè aquestes relacions de poder juguin a favor del teu projecte personal/professional? (per exemple, buscar aliances, informació, associar-te amb altres actors, etc.).

2.4. Si vols aprofundir en el tema, et recomanem:

- Tipos de poder (Vídeo).
- Michel Foucault. Cultura para principiantes (Vídeo).

3. Apoderament

3.1. Definició:

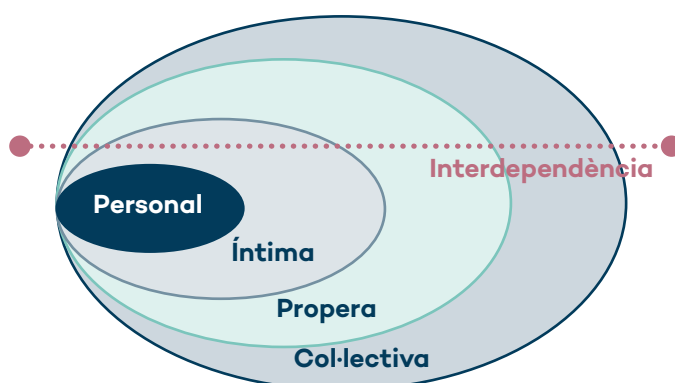
L'apoderament és el procés a través del qual les persones o comunitats s'adonen de la capacitat que tenen per influir i participar en la presa de decisions de les qüestions que els pertocuen i l'utilitzen a través de diferents mecanismes individuals, però sobretot socials, com ara l'organització i col·laboració entre iguals.

El concepte va néixer als anys 70 a Llatinoamèrica, com a estratègia per fer front a la profunda precarietat material i a la pèrdua de drets d'una gran part de la població, en els contextes sociopolítics i econòmics abusius que hi havia en aquells moments en la majoria dels països de la regió. Amb el temps, el significat del concepte d'apoderament ha anat canviant envers una perspectiva més individual que el defineix com la capacitat de les persones d'agafar les regnes de la pròpia vida, prendre decisions i tirar endavant, malgrat les dificultats.

En aquesta guia et proposem abordar l'apoderament des d'una perspectiva àmplia i multidimensional que et permeti identificar els teus "recursos" personals i socials, i utilitzar-los en pro del teu projecte.

3.2. Imatge 3:

Les diferents dimensions del poder segons Jo Rowlands (1995).



3.3. Exercici 3: Les fonts del teu apoderament

Amb aquest exercici t'animem a reflexionar sobre les teves fonts d'apoderament. Es tracta bàsicament d'identificar tot allò que t'ajuda a ser més conscient de les teves capacitats personals i com a membre d'una comunitat; i des d'aquí, de participar activament en la construcció de la societat en què vivim i –més concretament– del context (o mercat) en què desenvolupes el teu projecte. Per fer-ho, et suggerim completar la següent taula.

DIMENSIÓ	Quins elements t'ajuden a potenciar el teu poder en les diferents dimensions de la teva vida?
Personal	(Per ex., actitud, creences, etc.)
Íntima	(Per ex., relació de parella, etc.)
Propera	(Per ex., família, amistats, etc.)
Col·lectiva	(Per ex., participació en grups, militàncies, etc.)

3.4. Si vols aprofundir en el tema, et recomanem:

- TED Talk. Don't fail fast - fail mindfully. Leticia Gasca. ("No fallis ràpid, falla conscientment").
- TED Talk. Your body Language may shape who you are. Amy Cuddy. ("El llenguatge corporal pot conformar qui ets").

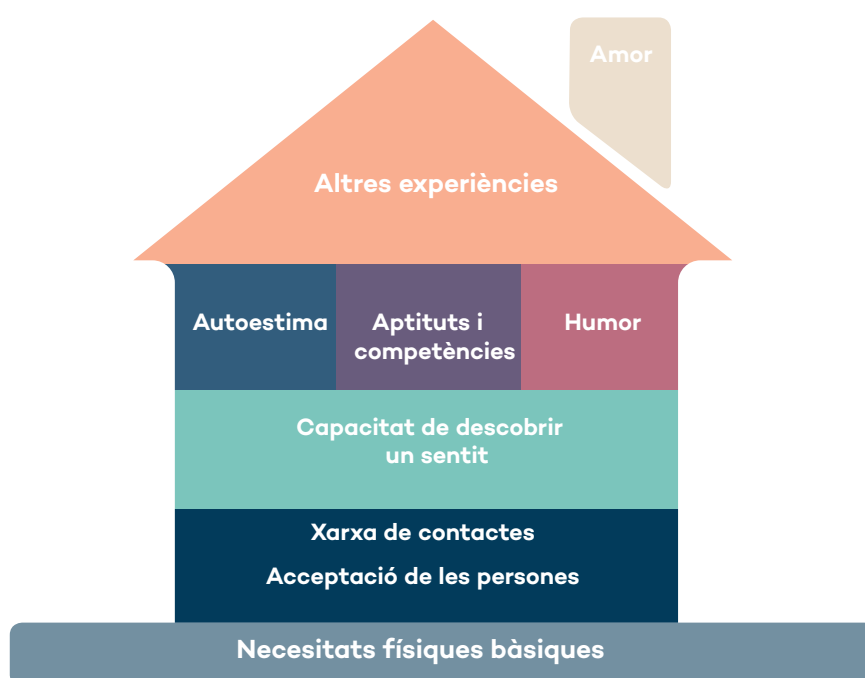
4. Resiliència

4.1. Definició:

La resiliència és la capacitat que tenim les persones de suportar situacions difícils o de gran pressió (física, intel·lectual, afectiva i emocional) sense trencar-nos, tot mantenint la nostra integritat. És possible apreciar-la en persones que estan sotmeses a situacions extremes com catàstrofes naturals, guerres o violència masclista, en què malgrat les dificultats, es mantenen centrades i amb claredat mental i emocional per actuar de manera sensata i coherent amb els seus valors. Però la resiliència no només funciona en aquests tipus de situacions, sinó que també és útil en la nostra vida quotidiana per afrontar tota mena de reptes i problemàtiques que posen a prova les nostres capacitats.

Però, a què es deu que siguem més o menys resilents? O què podem fer per augmentar aquesta capacitat? Hi ha diferents enfocaments per explicar l'origen de la resiliència, però un dels que té més força és aquell que sosté que aquesta capacitat es desenvolupa gràcies a la presència d'una sèrie d'elements en la vida de les persones. El sociòleg holandès Stefan Vanistendael és un dels principals promotors d'aquesta teoria, gràcies a l'original i senzilla metàfora que ha utilitzat per explicar-la: la caseta de la resiliència.

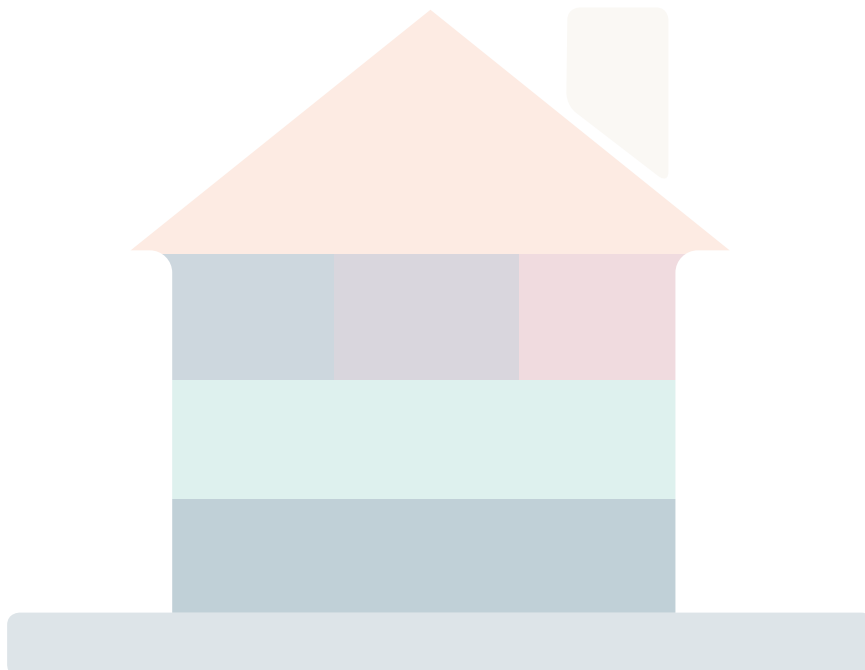
Imatge 4: La caseta de la resiliència de Stefan Vanistendael.



- S. Vanistendael afirma que el nivell de resiliència de les persones està directament relacionat amb la major o menor presència dels elements que conformen “la caseta”, començant pels fonaments, que, segons l'autor, equivalen a tenir les necessitats bàsiques cobertes (menjar i sostre).
- A la “primera planta” de la caseta s'ubica la xarxa social de la persona, de la qual aquesta pot obtenir un sentit de pertinença i d'acceptació incondicional.
- En la “segona planta” de la caseta es troba la capacitat de “trobar un sentit a la vida”, que serveix de motivació per “tirar endavant” quan es presenten dificultats.
- En la “tercera planta” de la caseta es troben l'autoestima, les aptituds i l'humor, que actuen com a factors potenciadors de les habilitats desenvolupades en les plantes inferiors de la caseta.
- El sostre de la caseta el conformen les altres experiències que poden enriquir la vida de la persona i donar-li una visió àmplia sobre el món i les vides de les persones en general. Aquí entren, per exemple, les aficions, els viatges, el gust per les arts, el contacte amb la natura, el coneixement dels idiomes, la cura de mascotes, el coneixement de persones diferents d'un mateix, etc.
- Finalment, la xemeneia de la caseta és l'amor, l'ingredient que aporta aquell caliu i benestar i que ajuda a recuperar forces, a canviar de perspectiva, a apreciar i gaudir dels petits detalls.

4.2. Exercici 4: la meva caseta de la resiliència

- A partir del model de la caseta, reflexiona sobre la teva vida i intenta identificar la major o menor presència en ella dels diferents elements suggerits per l'autor.
- Per tal d'enfortir la teva resiliència caldrà potenciar els aspectes que identifiquis amb una “alta presència” i treballar per aconseguir els que identifiquis com de “baixa presència”.



4.3. Si vols aprofundir en el tema, et recomanem:

- Stefan Vanistendael: “La resiliencia no se construye a cualquier precio, siempre tiene una dimensión ética” (Entrevista).
- “Reflexiones en torno a la resiliencia”. J. Vilar i Elisenda Pont (Article).
- Re-silencia. (Vídeo d'animació).

5. Autoestima

5.1. Definició:

L'autoestima és l'estimació que sentim per nosaltres mateixos en termes generals, però també de manera particular per les diferents dimensions de la nostra vida. Es conforma com a resultat del “diàleg” entre la pròpia percepció i la retroalimentació que rebem de les persones amb qui ens relacionem.

Les dimensions que sovint es tenen en compte en l'avaluació de l'autoestima són:

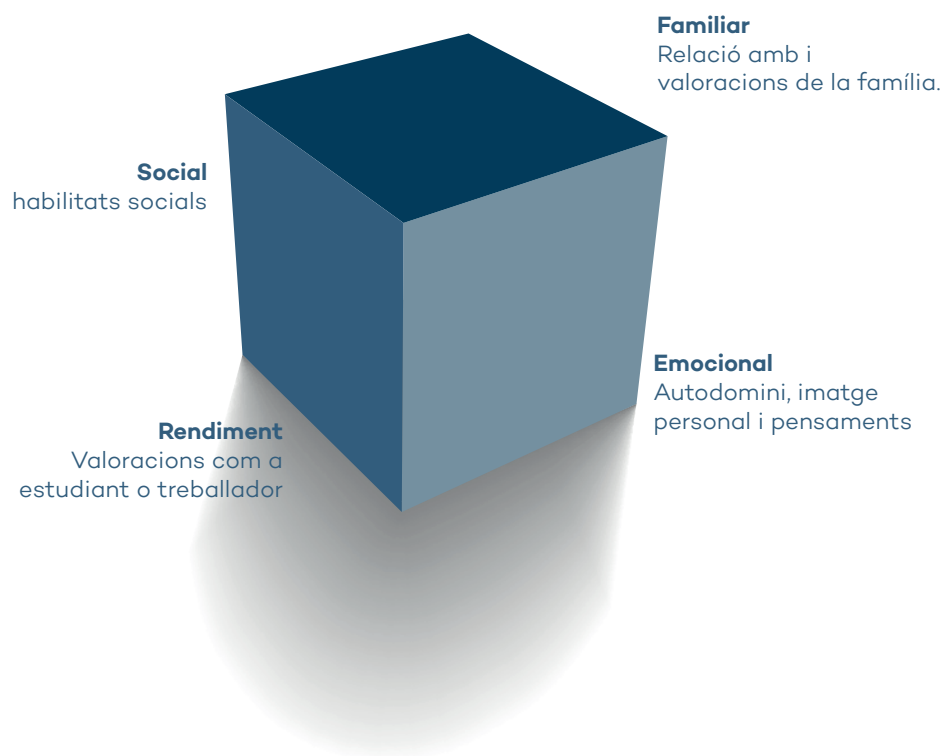
- L'aspecte físic: fa referència al teu cos, t'agrada? Quines parts valores més positivament i quines no tant? L'acceptes tal com és?, etc.
- Les relacions socials: et relaciones amb altres persones? Sí, no, molt, poc...? Com són les teves relacions? Superficials, profundes, esporàdiques, permanents, etc.?
- La personalitat: com la definiries? Quins són els teus trets de personalitat més importants? T'agraden?
- L'opinió de les altres persones: com creus que et veuen? Què dirien de tu? T'agraden aquestes opinions? Creus que són justes i/o realistes?, etc.
- El rendiment: es refereix a les teves capacitats i habilitats i com les utilitzes. En tens? Sí, no, moltes, poques? Et consideres hàbil o competent en “el que és teu”? Què creus que pots aportar amb allò que saps fer? Tens un espai de la teva vida en què utilitzes aquestes habilitats? Les persones amb qui et relaciones coneixen i valoren les teves habilitats? Sí, no, molt, poc, per què?

Com pots apreciar, es tracta de dimensions amb un alt component subjectiu, vinculat directament amb les teves percepcions, per la qual cosa resulta molt difícil objectivar-les; no obstant això, tenen un poder molt fort en la manera com vius la teva vida i et relaciones amb altres persones. Per aquest motiu és molt important tenir una perspectiva realista i justa quan ens auto-avaluem; quan no és així, ja sigui per excés (sobre-valorar-nos) o per mancança (infra-valorar-nos), és molt probable que tinguem problemes en les nostres relacions a causa del nivell de seguretat o inseguretat que ens provoquen les diferents situacions de la vida.

Concretament, en relació als projectes que ens proposem (d'estudis, feina, relacionals, etc.), el nostre nivell d'autoestima pot ser un factor determinant en la predisposició amb què els afrontem.

5.2. Imatge 5:

Dimensions de l'autoconcepte



5.3.Exercici 5: Davant del mirall

Per tal de reflexionar sobre la teva autoestima et proposem completar la següent fitxa:

POSITIU	Com sóc jo	NEGATIU
	El meu aspecte físic	
	Com en relacio amb la gent	
	La meva personalitat	
	Com em veu la resta	
	A la meva feina	

5.4. Si vols aprofundir en el tema, et recomanem:

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



Per saber-ne més:

TRUCA'NS I T'AJUDAREM

FUNDACIÓ PIMEC
Tel. 93 4964500
secretaria@fundaciopimec.org

fundaciopimec.org

