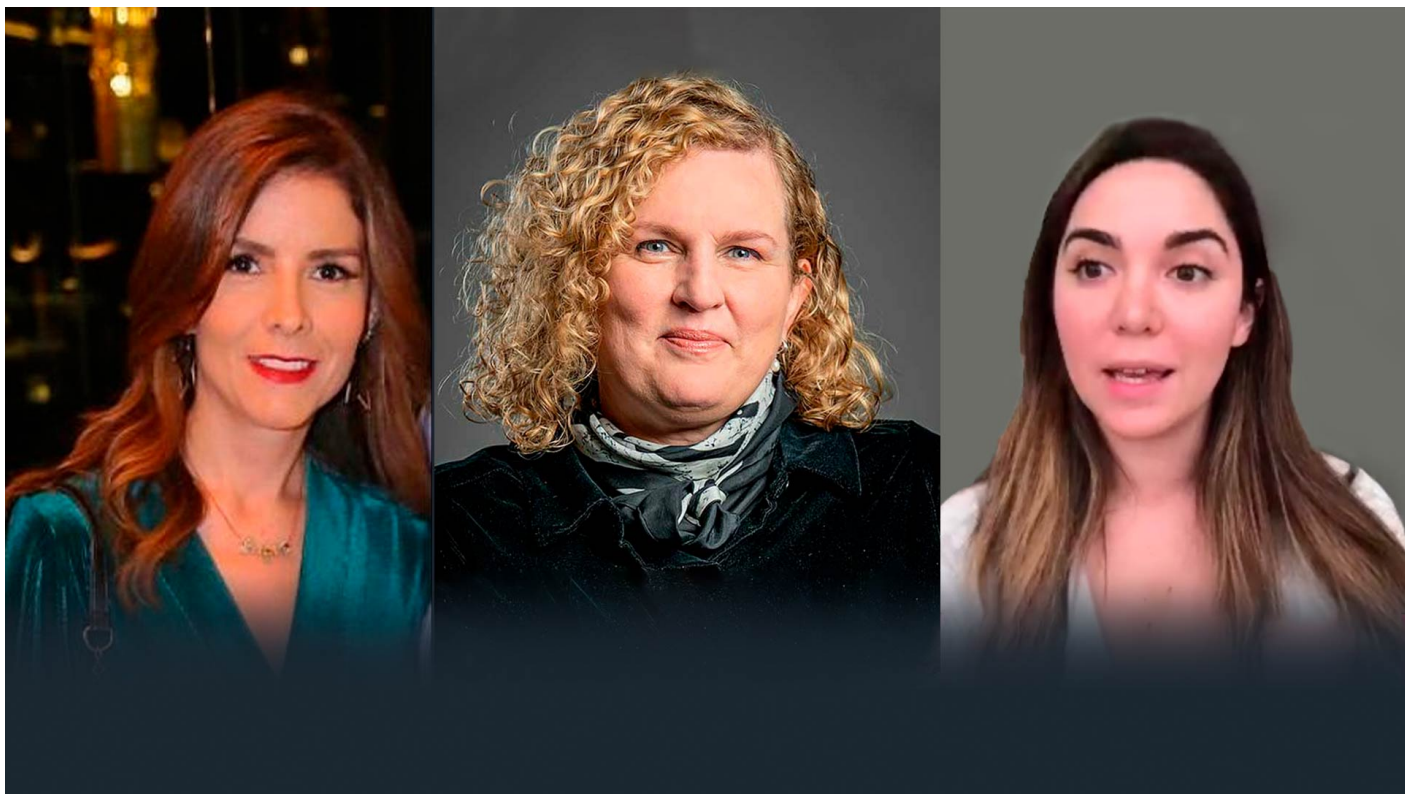


Comparten acciones clave para lograr el empoderamiento de la mujer



El **empoderamiento** en una mujer es un proceso en el que influyen algunos factores como la **confianza, autovaloración, cambios estructurales y un entorno social** que permita desarrollarlo.

En ello coincidieron **Inés Sáenz**, vicepresidenta de Inclusión, Impacto Social y Sostenibilidad del Tec, **Mónica Martínez**, coordinadora y docente de [PrepaTec Santa Catarina](#), y **Claudia Garza**, directora general de [Cordem A.B.P.](#)

Con la charla “**El empoderamiento de la mujer**” en el programa ‘**Mundo Ciudadano**’, de [Frecuencia Tec](#), las especialistas compartieron algunos aspectos relevantes en torno a ello.

*“Es un concepto que puede ir evolucionando, es un **proceso y un reconocimiento** que nos falta crear, **abrir caminos y oportunidades**, así conceptualizo el empoderamiento a la mujer.*

“No es algo que se otorga, lo que sí puedo es generar una tierra fértil. Es un desarrollo individual que al ser seres sociales y que convivimos en diferentes dinámicas requerimos que todo nuestro entorno nos apoye”, indicó Garza.



width="900" loading="lazy">

La directora de **Cordem A.B.P.**, asociación de beneficencia que trabaja para el empoderamiento de mexicanas, agregó que es vital seguir en el proceso de darse cuenta del lugar que ocupan las mujeres y cómo seguir abriendo más oportunidades.

“Los grandes pilares de Cordem es precisamente apoyar a través de becas y con un modelo terapéutico que hemos desarrollado que es con base en la terapia grupal, porque este tema de mentoría entre mujeres es sumamente importante.

“Esta lucha no se acaba, nos falta bastante. El cuestionar es el primer gran paso para poder llegar a la acción”, invitó la también [EXATEC](#).

Para **Mónica Martínez**, una mujer con una **autoestima sana** está empoderada al tener **conocimientos, habilidades, actitudes y fuerza para plantearse retos y luchar por sus metas**

“La autoestima es el pedestal que sostiene al empoderamiento. Empoderamiento es estar consciente de tu capacidad y valor como mujer para ponerse metas y emprender proyectos para mejorarse a sí mismas y/o a su comunidad.

“Cuando la mujer está en desventaja por barreras estructurales de género, el empoderamiento sirve para reforzar o adquirir capacidades, estrategias, recuperar su presencia y tratar de alcanzar una vida independiente”, comentó Martínez.



width="900" loading="lazy">

Para que una mujer se sienta empoderada, mencionó la profesora, debe estar **consciente** que cuenta consigo misma y saber gestionar sus recursos personales para lograr sus propósitos.

*“Una mujer empoderada **crea y confía en ella misma, se conoce, posee una capacidad crítica para autoanalizarse** en sus puntos fuertes y débiles y pueda definir planes de acción para su mejora continua.*

“Esto no termina, hay mucho por hacer todavía”, agregó la docente.

Por su parte, la doctora **Inés Sáenz** dijo que para llegar al empoderamiento hay distintos recursos a considerar, entre ellos una **reeducción en roles y responsabilidades que se ejercen en lo público y privado.**

*“Tener **acceso a la educación**, eso ayuda a la autonomía económica, confianza y deseo de no perder su papel en la vida pública, (esto) pensando en mujeres que están en estatus más privilegiados.*

*“Hay un tema **estructural y cultural** que puede permitir el empoderamiento de las mujeres, por ejemplo, en la **división del trabajo doméstico en las familias**”,* señaló la vicepresidenta.



width="900" loading="lazy">

En el País, la **brecha salarial y el trabajo no remunerado** no contribuyen al empoderamiento de las mujeres y refuerzan una baja autoestima de lo que aportan a la sociedad, dijo Sáenz.

“En México se trabaja más horas que en otro país de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico). También registra más horas entre labores no remuneradas, y eso fue antes de COVID-19”, puntualizó.

De acuerdo con la **Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo**, del [INEGI](#), las mujeres trabajan 6.2 horas más a la semana que los hombres, contando trabajo remunerado como tareas del hogar, señaló la vicepresidenta de Inclusión, Impacto Social y Sostenibilidad.

“La autoestima es muy importante. Hay un trabajo interno que tienen que hacer las mujeres, pero tiene que ir a la par con una infraestructura que permita mayor equidad y mejor educación de hombres y mujeres.

*“Aquí es algo intangible, no solo la educación formal, hay muchas mujeres muy bien preparadas, es una educación que se da en casa, de **roles de género, que definitivamente tiene que cambiar**”, comentó Sáenz.*



width="900" loading="lazy">

La docente **Mónica Martínez** explicó el objetivo de la materia optativa de **Imagen, Actitud y Empoderamiento** que imparte a estudiantes de 6° semestre en la **PrepaTec Santa Catarina**.

“Es brindar a adolescentes autoconocimiento y estrategias que les ayuden a desempeñarse adecuadamente en diferentes ámbitos en los que deben lidiar con retos y conflictos que requieren de autoconfianza, compromiso y creatividad para llegar a una solución exitosa.

*“A través del curso se motiva al estudiante hacia la **autovaloración como una herramienta de auto empoderamiento** que le permita reflejar hacia el exterior una **imagen sana y proactiva**”,* dijo la profesora.

Martínez añadió que para el 2021 se contempla realizar actividades en conjunto con el campus Monterrey, con la doctora Inés Sáenz y Claudia Garza, con la asociación Cordem A.B.P.

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN: