

# Empoderamiento

*“Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie”*  
(Emily Dickinson)

## ¿QUÉ ES?

El término "empoderamiento" es "**CONCEDERTE PODER**".

Pero no el poder de una posición, efímero y que no solo depende de nosotros, sino **PODER PERSONAL**, ese poder permanente y que no te pueden arrebatarse.

## ¿A QUÉ TE AYUDA?

A tomar tus propias decisiones, a potenciar tus habilidades, a desarrollar la autoconfianza y seguridad, a asumir la responsabilidad de tu vida, a conocerte a ti mismo en profundidad, a ser capaz de hacer cambios en tu vida...

## SITUACIONES EN LAS QUE TE AYUDA

Ruptura amorosa, duelo, violencia de género, independencia de los hijos, envejecimiento, acoso escolar/laboral, enfermedad, desempleo, jubilación...

Si sientes que son las circunstancias las que te manejan y **no tienes el timón de tu propia vida**, desde Alba psicólogos, si tu quieres, **te acompañamos y te apoyamos** en tu proceso de **empoderamiento**, en tu búsqueda para recobrar tu **estabilidad personal y social**. **Haz clic en las situaciones anteriores y descubrirás modos de empoderarte en cada caso.**

## **EMPODERAMIENTO FRENTE A UNA RUPTURA AMOROSA**

Una ruptura de pareja es una de las experiencias vivida como más dolorosa en la vida. Tras ella, es importante ser consciente de cuál es tu valía y no abandonarte mientras tu relación desaparece, pues puede ser una gran oportunidad para crecer.

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Aprende de la ruptura; entiende y expresa tus emociones; aprovecha la oportunidad para conocerte; busca apoyo en tu círculo social; aprende a estar contigo mismo, aceptando tu soledad y atendiendo tus necesidades; construye tu nuevo yo...

## **EMPODERAMIENTO FRENTE A LA MUERTE DE UN SER QUERIDO**

A lo largo de nuestra vida TODOS nos enfrentamos a diversas pérdidas, pero no TODOS las gestionamos de forma saludable.

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Expresa y libera tus emociones; aprende y ejecuta habilidades de afrontamiento; promueve tu autocuidado; busca apoyo en familiares y amigos...

## **EMPODERAMIENTO FRENTE A LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

Una mujer empoderada recupera su independencia a través de acciones encaminadas a ser y vivir para ella, a controlar y decidir por sí misma, así como a incrementar su autoestima y bienestar psicológico.

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Reconstruye, recupera y crea relaciones sociales, escúchate a ti misma y respétate, trabaja la asertividad, explora nuevos hobbies... disfruta de la vida.

## **EMPODERAMIENTO FRENTE A LA INDEPENDENCIA DE LOS HIJOS**

La independencia de los hijos no indica necesariamente el fin de la relación con ellos, sino un nuevo comienzo, una etapa diferente llena de aspectos positivos y nuevas oportunidades.

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Vivencia la independencia como un logro conseguido y una liberación de responsabilidades; emplea el tiempo libre en actividades satisfactorias; potencia tus relaciones sociales; atrévete a probar nuevos retos...

## **EMPODERAMIENTO FRENTE AL ENVEJECIMIENTO**

El paso de los años conlleva ganancias y pérdidas. Asimismo, puede suponer la aparición de ciertos miedos: a la muerte, a la soledad, a la enfermedad, a la pérdida de belleza... Quedarse con las ganancias y aceptar las pérdidas es EL primer paso para sentirse empoderado.

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Sé consciente de tu valía; disfruta de tu tiempo **AQUÍ Y AHORA**; realiza actividades que te mantengan activo y apasionado; potencia tu autocuidado; apóyate en tu círculo social; no pienses que pedir ayuda es una derrota...

## **EMPODERAMIENTO FRENTE AL ACOSO ESCOLAR/LABORAL**

El centro escolar, cuando somos pequeños, y el trabajo, cuando somos adultos, son lugares de alegría, desarrollo, realización, o pueden convertirse en fuente de tristeza, angustia y amargura...

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Trabaja la asertividad y pon límites, expresa tus emociones, apóyate en tu círculo social y/o familiar, escúchate y respétate a ti mismo, trabaja en tu autoestima, practica tus habilidades sociales, reconoce cuáles son tus fortalezas...

## **EMPODERAMIENTO FRENTE A UNA ENFERMEDAD**

Es posible que tras un diagnóstico médico pienses ¿y ahora qué? ¿voy a sentir dolor? ¿me voy a morir? El primer paso es aceptar que tu enfermedad no te define, probablemente te limita, pero no te anula. Sigues siendo la misma persona, con las mismas fortalezas y cualidades.

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Adopta un rol activo, pero no te responsabilices de aquello que no está en tu mano; analiza cuáles son tus posibilidades y prioridades en este momento; acoge tus emociones, exprésalas y habla abiertamente de ellas; acepta la situación, pero no te rindas; potencia tu autocuidado...

## **EMPODERAMIENTO FRENTE AL DESEMPLEO**

Aparecen miedos, preocupaciones, insomnio, números rojos, cuestionas tu valor, tu capacidad, tu futuro..., pero la pérdida de empleo implica estar "tocado", NO "hundido".

### **¿Cómo empoderarte en este caso?**

Explora cuáles son tus fortalezas y conócete a ti mismo, trabaja en tu autoestima, tómate tiempo para pensar qué quieres hacer, aprovecha para retomar aficiones o seguir formándote en lo que te gusta...

## EMPODERAMIENTO FRENTE A LA JUBILACIÓN

Deseada por unos y temida por otros, la jubilación tarde o temprano acaba llegando a nuestras vidas. Cuando lo hace, tenemos que ser conscientes de que, con ella, cesa el trabajo, pero no la actividad. Está en tu mano cómo vivirla; lo fundamental es aprender a transformar tu tiempo.

### ¿Cómo empoderarte en este caso?

Disfruta de tu tiempo libre, busca nuevos hobbies, recupera y crea relaciones sociales, aprovecha para hacer aquello que amas y que antes no hacías por falta de tiempo...

*“Entiende lo que piensas, sientes y haces”*

**Avda Príncipes de España, 41 28823 Coslada Madrid**