

Índice

Presentación	1
Introducción.....	3

Capítulo I

Mis poderes... tus poderes.....	11
--	-----------

1.1 ¿Qué es el poder?.....	13
----------------------------	----

1.2 ¿Dónde ejercemos poder?	14
-----------------------------------	----

1.3 Una concepción distinta sobre el Poder	15
--	----

1.4 Empoderamiento personal de las mujeres	15
--	----

1.4.1 ¿Por qué las mujeres necesitamos empoderarnos?	16
--	----

1.4.2 Trabajo de hombres y trabajo de mujeres ⁴ : El papel de los roles de género.....	16
---	----

1.4.3 Identidades y roles que desempoderan: las mujeres como sexo “débil” y las mujeres como madres.	17
--	----

1.5 ¿Qué obtenemos las mujeres con el empoderamiento personal?.....	19
---	----

1.5.1 Obtenemos mayor autoestima ⁵	19
---	----

1.5.2 Construir mayor autonomía ⁶	21
--	----

1.5.3 Desarrollar confianza en nosotras mismas.....	21
---	----

1.5.4 Fortalecer nuestras potencialidades	22
---	----

1.5.5 Alcanzar metas comunes entre las mujeres	22
--	----

1.6 Empoderamiento en el espacio público	23
--	----

1.6.1 El empoderamiento colectivo de las mujeres	23
--	----

1.6.2 Poderes que se ejercen en el espacio público: Poder de dominio y Poder subalterno.	23
--	----

1.6.3 Nuestro compromiso: el poder “PARA” las personas	25
--	----

1.6.4 Capacidades para el empoderamiento en el espacio público	26
--	----

1.7 Empoderamiento para la participación política	29
---	----

1.7.1 ¿A qué se refiere la participación política?	29
--	----

1.7.2 Participación política de las mujeres	30
---	----

1.8 Más ideas para fortalecer nuestro empoderamiento	32
--	----

1.8.1 Atreviéndonos a HACER y DECIR	32
---	----

1.8.2 Atreviéndonos a DECIR lo que sentimos y pensamos.....	33
---	----

1.8.3 Atreviéndonos a superar la dependencia económica y emocional	33
--	----

1.9 Reconstruyendo las relaciones entre las mujeres: una necesidad para el empoderamiento colectivo.	
Reflexiones finales	34
Técnicas y Ejercicios.....	35
Ejercicio 1	
Reconociendo nuestro poder personal	35
Ejercicio 2	
¿Qué ha pasado con nuestro Poder?.....	36
Ejercicio 3	
Aumentando nuestro empoderamiento	39
Ejercicio 4	
Dominante-dominado (Sociodrama)	41
Ejercicio 5	
"Frente a Frente" Debate	42
Ejercicio 6	
Participar Sí... ¡Pero con decisión!.....	43
Ejercicio 7	
Atreviéndome a HACER (Ejercicio individual)	44
Ejercicio 8	
Quiero decirte que..." Sociodrama	46
Ejercicio 9	
Fortalezas y Debilidades en nuestras relaciones	48

Capítulo II

Inciendiando y participando en políticas municipales49

2.1 Acercándonos a la incidencia política.....	51
2.2 Guía para planear una estrategia de incidencia política con enfoque de género.....	58
Técnicas y Ejercicios.....	62
Ejercicio 10	
Conociendo cómo se organiza el Gobierno	62
Ejercicio 11	
Construcción de Agendas de las Mujeres	63
Ejercicio 12	
Si tuviéramos que decidir... ¿Cuanto sabemos?	65
Ejercicio 13	
Una evaluación rápida	67
Ejercicio 14	
Análisis de mapa de poder.....	68

Capítulo III

Ejerciendo mi poder de participación en el espacio local 71

3.1. ¿Conozco mi Municipio?	73
3.2. Mujeres en cargos públicos.... ¿Mujeres con poder?	77
3.2.1. Las elecciones en el gobierno local y la elegibilidad de las mujeres.....	80
3.2.2. Acciones afirmativas en la carrera hacia los puestos.....	82
3.2.3. Mujeres que resultan electas	83
3.3. La gestión de recursos desde el gobierno local.	88
Técnicas y Ejercicios.....	101
Ejercicio 15	
Conociendo Nuestro Municipio*	101
Nuestro espacio de participación	105
Ejercicio 16	
Definiendo el Poder Político*	106
Ejercicio 17	
¿Sabía Usted que ella sabe mucho?	107
Ejercicio 18	
Imágenes de Liderazgo	109
Ejercicio 19	
Mapa Mental*	111
Ejercicio 20	
Este proyecto es mío	112

Capítulo IV

Ejerciendo mi poder de negociación 113

4.1. ¿Qué entendemos por negociación? Conceptos y características	115
4.1.1. La negociación tradicional (patriarcal)	116
4.1.2. Negociando con nosotras mismas (el primer momento)	116
4.1.3. Negociaciones familiares y corresponsabilidad.....	121
4.2. Estrategias y tácticas de negociación.....	122
4.2.1. El Segundo Momento: estrategias durante las reuniones y debates de negociación.	122
4.2.2. Tácticas de negociación	124
4.3. Obtención y mantenimiento de acuerdos (el tercer momento de la negociación)	127
4.3.1. Alcanzando acuerdos	127
4.3.2. La resolución alternativa de conflictos.....	129

Técnicas y Ejercicios.....	131
Ejercicio 21	
Sintonizando la negociación	131
Ejercicio 22	
Detectando negociaciones	132
Ejercicio 23	
Nuestros deseos, ¿cuáles son? ¿Dónde están?	133
Ejercicio 24	
Fortaleciendo nuestras capacidades para sentirnos de igual a igual.	135
Ejercicio 25	
La Galería de las Habilidades	136

Bibliografía 138