



## ¿QUÉ ES EL EMPODERAMIENTO?

Este concepto lo venimos escuchando a menudo estos últimos años, y aunque la mayoría intuimos lo que significa, a través de este artículo vamos a tratar de responder a esta pregunta para que a nadie le queden dudas al respecto.

**El empoderamiento es un proceso mediante el cual las personas, los colectivos y las comunidades podemos desarrollar las capacidades necesarias para mejorar nuestra propia vida a la vez que nos puede ayudar a liberarnos de las distintas situaciones de subordinación o dependencia.**

Para poner en marcha este proceso es absolutamente necesario **el desarrollo de la autoconfianza**, a través de la cuál podremos adquirir cada vez mayor protagonismo en el propio proceso de desarrollo, impulsando cambios positivos en la situación o circunstancia que se está viviendo, participando activamente, y liderando, en muchos casos, la propia evolución y crecimiento.

Es un concepto que se utiliza a menudo en relación a personas y colectivos históricamente y socialmente vulnerables, que viven una situación de desigualdad o discriminación, a las que se les niega o dificulta, por acción u omisión, oportunidades de desarrollo. En su origen y también actualmente, se aplica muy a menudo al colectivo de las mujeres, pero también se habla de empoderamiento de la clase trabajadora, empoderamiento de la ciudadanía, empoderamiento de los pueblos en vías de desarrollo,... y cómo no, también de empoderamiento juvenil.

Cuando hablamos de empoderamiento en los distintos ámbitos, y también en el caso del empoderamiento juvenil, estamos hablando de que a través de este proceso, las personas y los grupos tratamos de conquistar al menos tres tipos de poder:

Uno, el PSICOSOCIAL: información, conocimientos, acceso a las redes sociales, toma de conciencia del propio poder que como individuos y colectivo tenemos y podemos llegar a tener.

Dos, el POLÍTICO, accediendo a los procesos democráticos de toma de decisiones en aquellas cuestiones que nos afectan.

Y tres, el ECONÓMICO, accediendo a distintos recursos económicos.

Es por tanto todo un proceso de toma de conciencia de la propia situación personal y social, seguido de un proceso de autoafirmación que nos conducirá a participar más activamente en la construcción de la propia vida, de las propias oportunidades como individuo y como miembro de uno o varios colectivos de los que formemos parte.

Y ¿tu? ¿Dónde te sitúas con respecto a este tema? ¿Consideras que estás participando activamente en la construcción y mejora de tu propia vida y/o de la sociedad de la que formas parte? ¿Te gustaría compartir tus dudas, inquietudes o reflexiones al respecto?

Si estás interesada o interesado en avanzar en este terreno y no sabes por dónde empezar no dudes en acudir a cualquiera de las asesorías de la Casa de la Juventud para informarte y buscar orientación al respecto. Te atenderemos con mucho gusto y trataremos de ayudarte en aquello que necesites para que adquieras cada vez mayor protagonismo en tu propio proceso de desarrollo y puedas avanzar en la conquista de tu propio empoderamiento.

Horario de atención de la Asesoría Psicológica: los miércoles de 11:00 a 13:00 y de 17:00 a 21:00 horas.