



maite
sarrió



CONSULTORA DE GÉNERO Y DIVERSIDAD



I JORNADA DE SALUD, EMOCIONES Y GÉNERO

27 y 28 de octubre de 2014



Empoderamiento personal y Gestión de la Diversidad para la promoción de la salud y la felicidad

Maite Sarrió Catalá

Doctora en Psicología. Psicoterapeuta, Coach y Consultora

info@maitesarrio.com www.maitesarrio.com www.infinitaconsultora.org

Blog El País " Creas lo que crees "



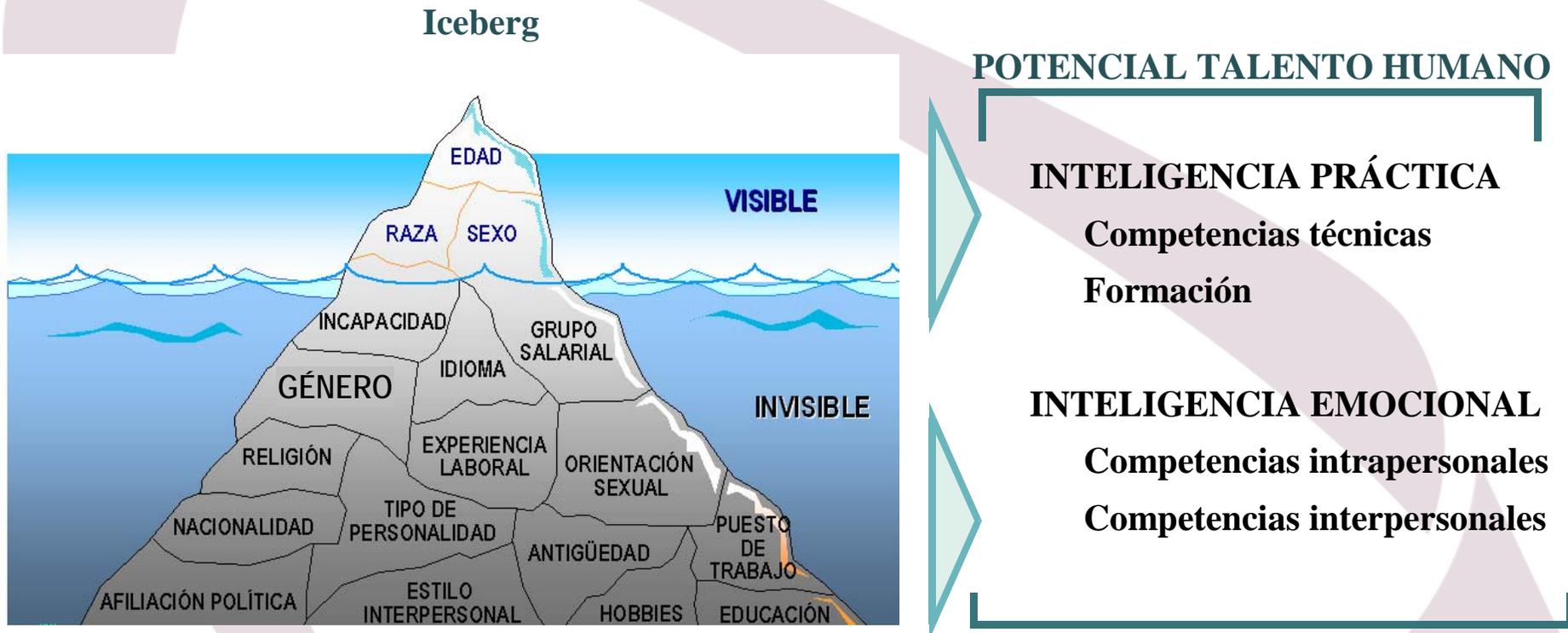
PONGAMOS DE MODA LA
FELICIDAD



POTENCIAL INFINITO

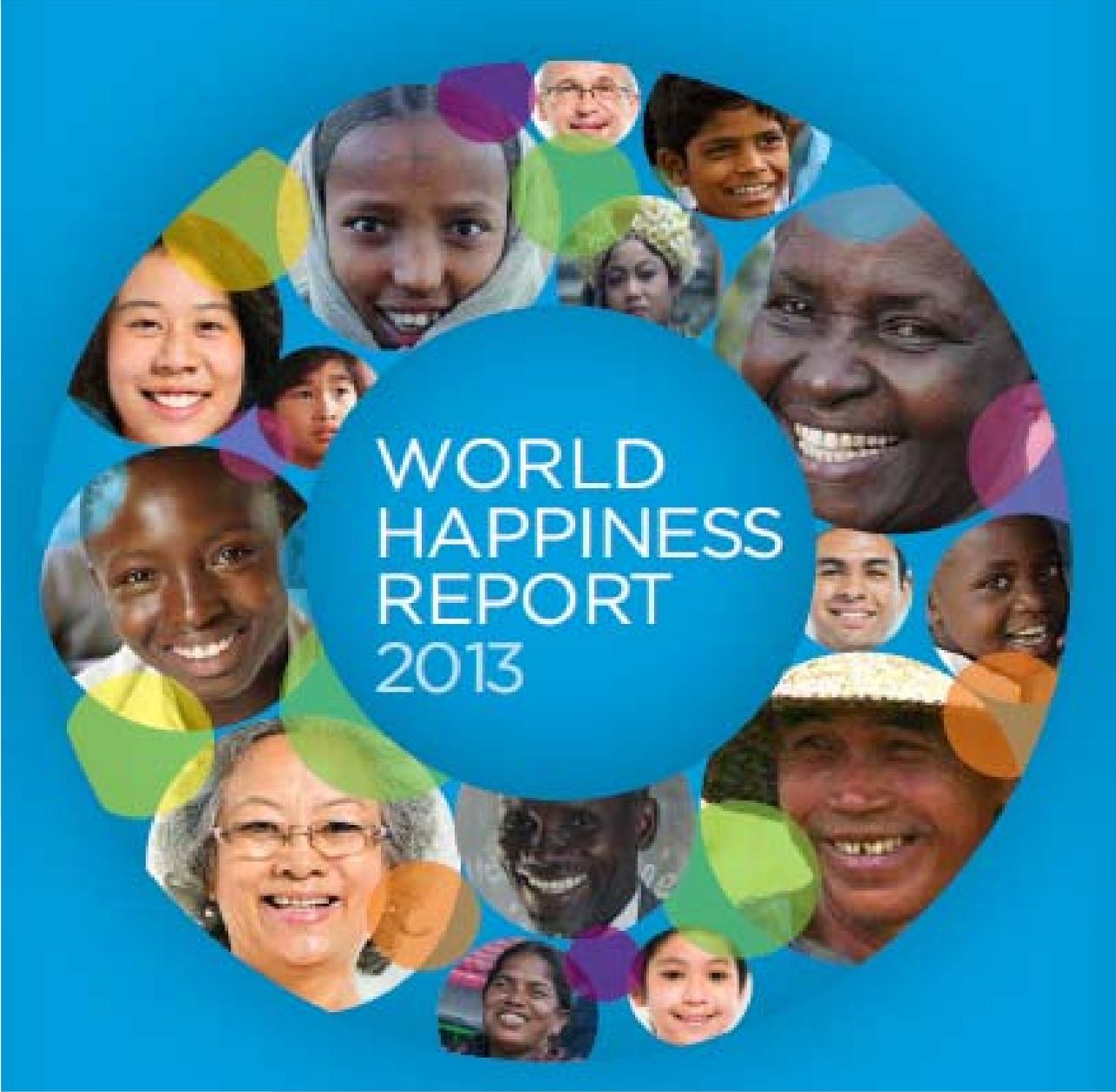
La Diversidad en la sociedad / Identidad

Tipos de Diversidad



Las personas presentan características de diversidad de carácter biopsiosocial inscritas en su contexto cultural, familiar, formativo, experiencial...

Desde un potencial infinito humano, desarrollamos unas competencias, personalidad, etc en función de nuestro contexto y experiencia personal (Programación mental....)

The image shows the cover of the World Happiness Report 2013. It features a vibrant blue background with a central circular collage of diverse people's faces, all smiling. The collage is composed of various ethnicities and ages, including a woman in a white headscarf, a man with glasses, a woman with a floral headpiece, a man with a wide smile, a woman with glasses, and a man with a white beard. The text "WORLD HAPPINESS REPORT 2013" is centered in a white circle. The entire cover is framed by a large, light purple, stylized graphic element that resembles a leaf or a petal, set against a white background.

WORLD
HAPPINESS
REPORT
2013

SALUD-BIENESTAR

Definición

“Estado completo de **bienestar físico, mental y social** y no la mera ausencia de enfermedad. El término bienestar aglutina tanto aspectos relativos a lo **personal-interno** (autoestima, autoafirmación y autonomía) como a lo **social-externo** (participación, cohesión e integración). Un proceso en el que interactúan múltiples variables ”

BIENESTAR ES FELICIDAD

FELICIDAD

Definición

“Somos **FELICES** cuando sostenemos en el tiempo un estado de bienestar, armonía y plenitud en todas las áreas de nuestra vida desde la reducción del miedo y el dolor y la satisfacción de nuestras necesidades físicas, afectivas, intelectuales y espirituales.

Implica la ausencia de violencia y miedo (regulación positiva) a favor del AMOR, el PLACER y la LIBERTAD”



SALUD-BIENESTAR-FELICIDAD

Promoción, prevención, predicción

ESTRATEGIAS:

EMPODERAMIENTO PERSONAL Y COLECTIVO

GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD PERSONAL Y COLECTIVA
(Políticas de igualdad y mainstreaming de género)



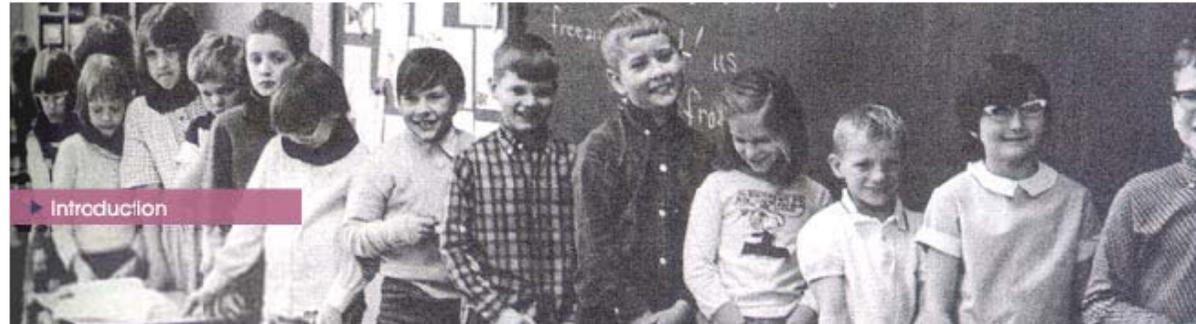
FRONTLINE

FRONTLINE

a class divided

inside 20 years of FRONTLINE

One day in 1968, Jane Elliott, a teacher in a small, all-white Iowa town, divided her third-grade class into blue-eyed and brown-eyed groups and gave them a daring lesson in discrimination. This is the story of that lesson, its lasting impact on the children, and its enduring power thirty years later.



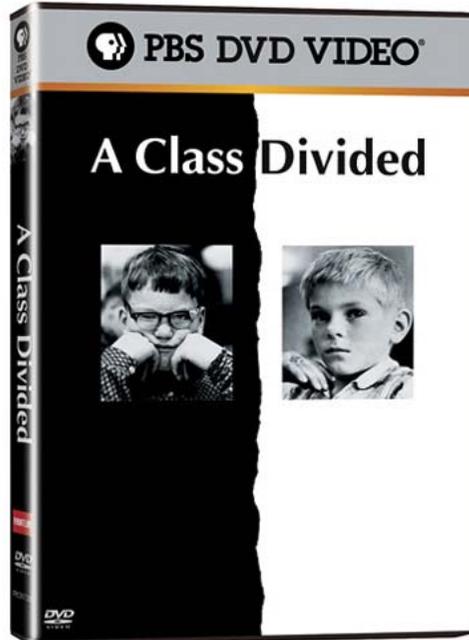
Watch the Full Program Online

- ▶ One Friday in April, 1968
- ▶ An Unfinished Crusade
- ▶ Frequently Asked Questions

Producer William Peters tells the story of how Jane Elliott changed her lesson plan on the morning after Martin Luther King Jr. was killed.

In this Web-exclusive interview, Jane Elliott discusses her abiding sense that her lesson in bigotry is as necessary today as it was in 1968.

What is Jane Elliott doing today? ... What has been the film's impact over the past 30 years? ... How has it affected Elliott's own life?



visit this page
search online
schedule
bulletin
search
ML home

CREAS LO QUE CREES

CREACIÓN PODER PERSONAL y SOCIAL

CREAS LO QUE CREES
EFECTO MARIPOSA

REALIDAD
PERSONAL, RELACIONAL y SOCIAL

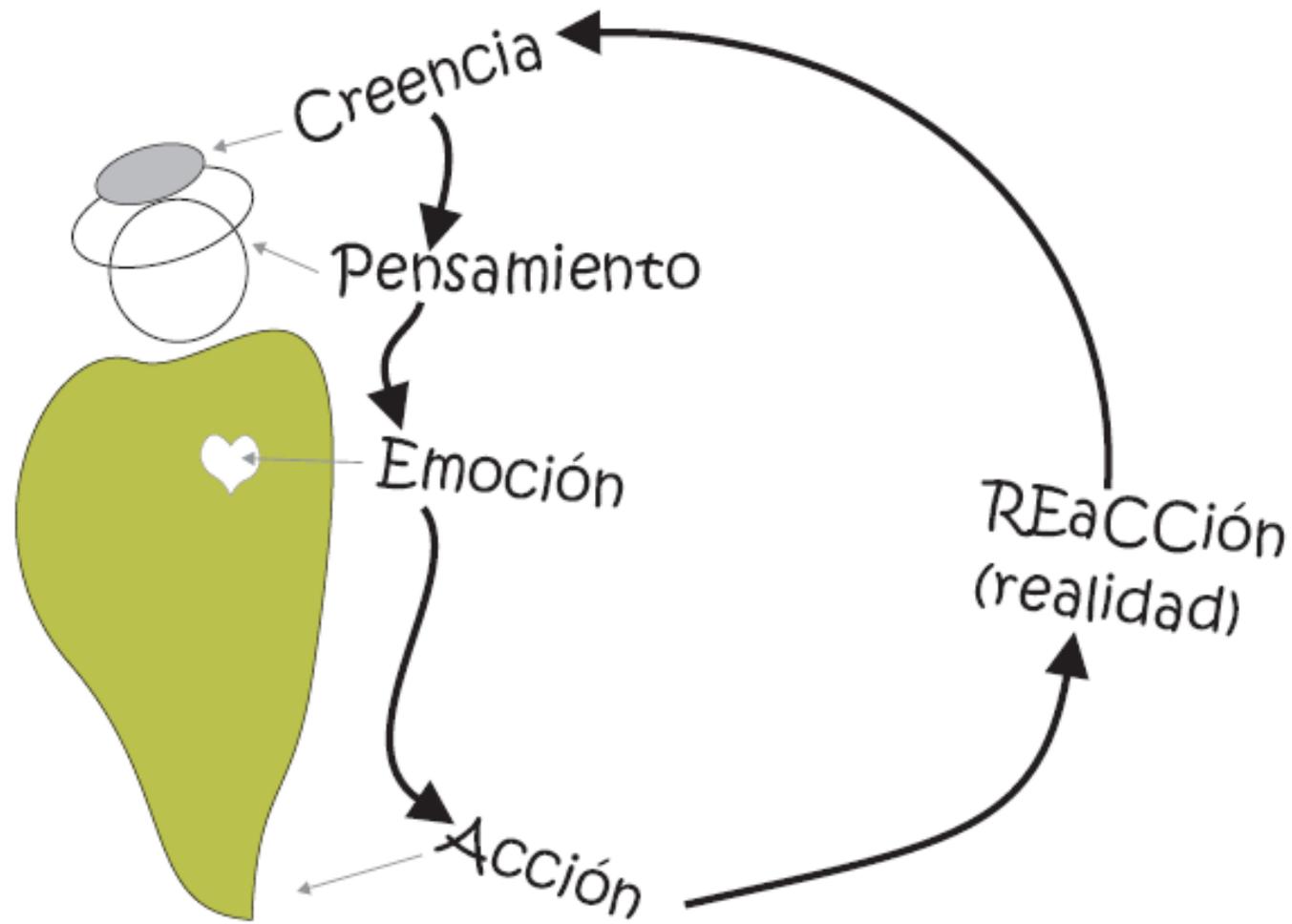
SUBJETIVIDAD
MODELOS y CREENCIAS

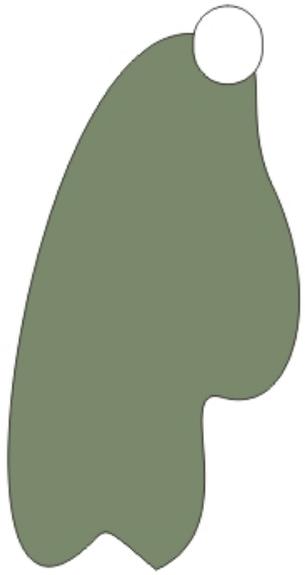
Acción

Emoción

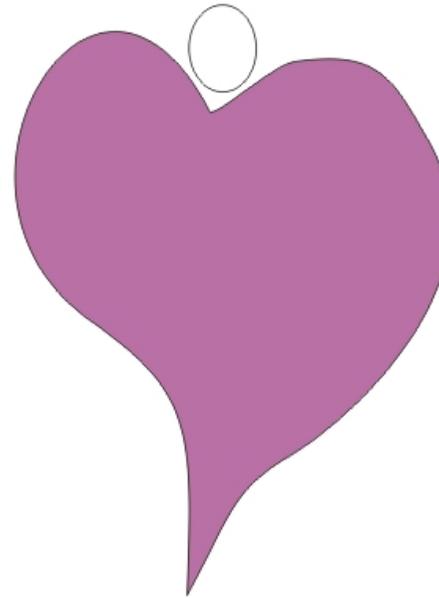
Pensamiento

Creas lo que Crees
Creas lo que Eres





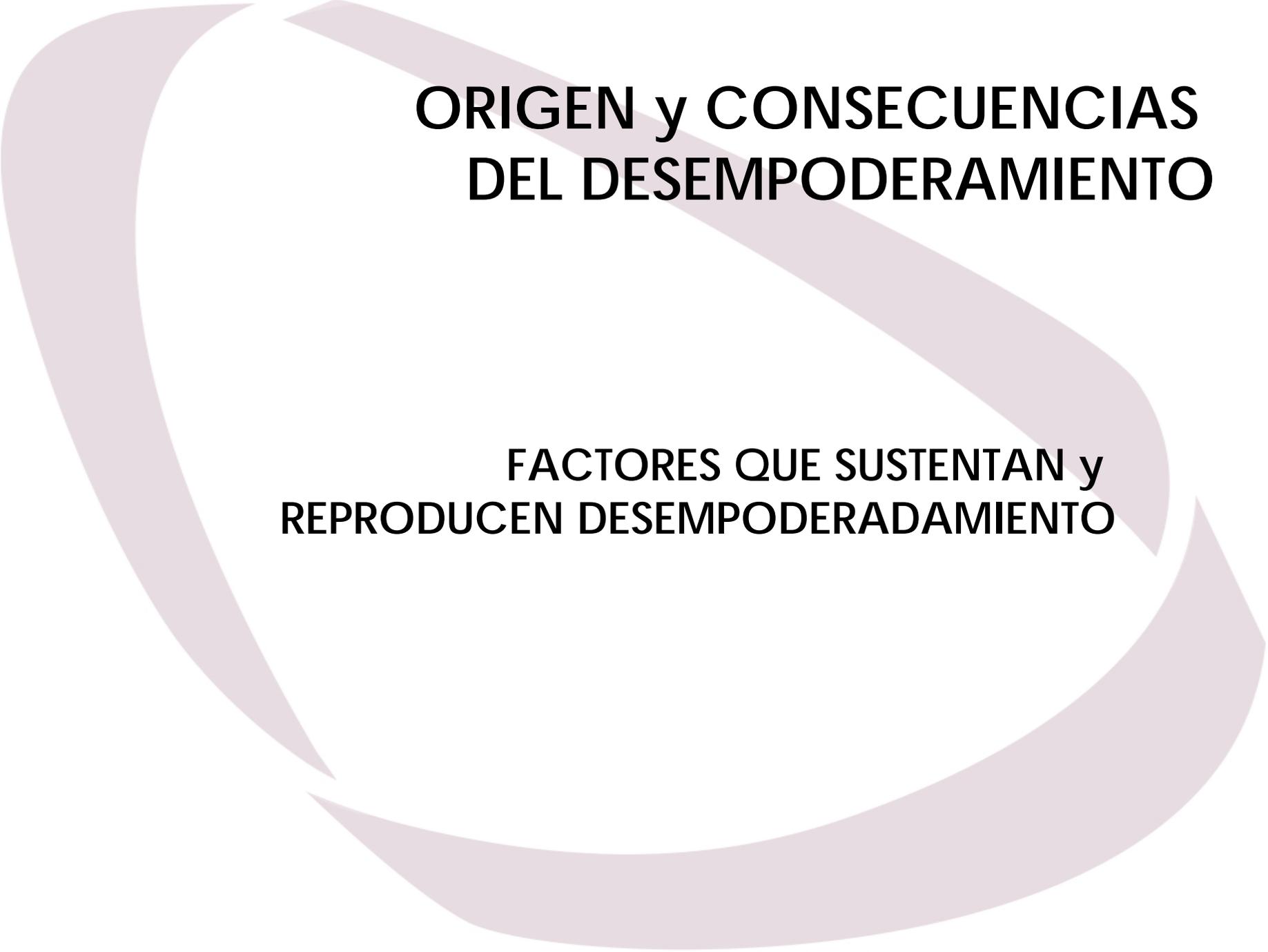
Miedo



Amor

EMPODERAMIENTO

DESEMPODERAMIENTO



ORIGEN y CONSECUENCIAS DEL DESEMPODERAMIENTO

**FACTORES QUE SUSTENTAN y
REPRODUCEN DESEMPODERAMIENTO**

MODELOS EDUCATIVOS: DESEMPODERAMIENTO

- . MODELO CULTURAL
- . MODELO PSICOLÓGICO
- . MODELOS DE GÉNERO
- . MODELOS SOCIALES y MODELO DE PODER
- . MODELO DE RELACIONES
- . MODELO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



MODELO CULTURAL

DUALIDAD/ SEPARACIÓN/ DIFERENCIA DESIGUAL

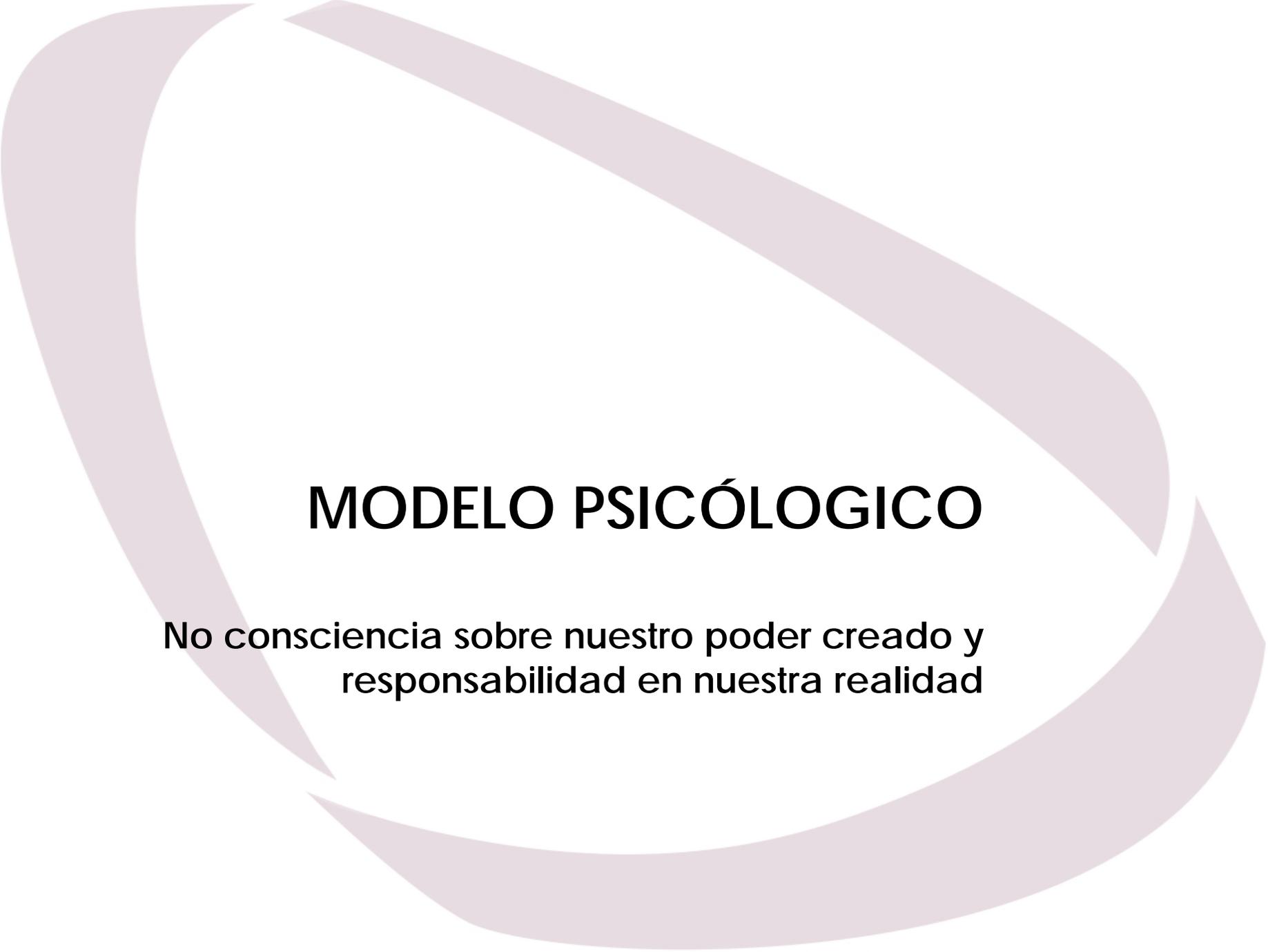
**Racismo, sexismo, clasismo edadismo, adultismo
esteticismo, homofobia...**

VIOLENCIA/ DESEMPODERAMIENTO

Definición

Sufrimos violencia en la medida en que somos influidos e influidas por el sistema de tal manera que "nuestras realizaciones efectivas, somáticas y mentales están por debajo de nuestro potencial. Cuando lo potencial es mayor que lo efectivo, y ello es evitable, existe violencia (Galtung, 1995)"

Violencia **PROPIA** (interna/autoviolencia) y **AJENA** (externa)

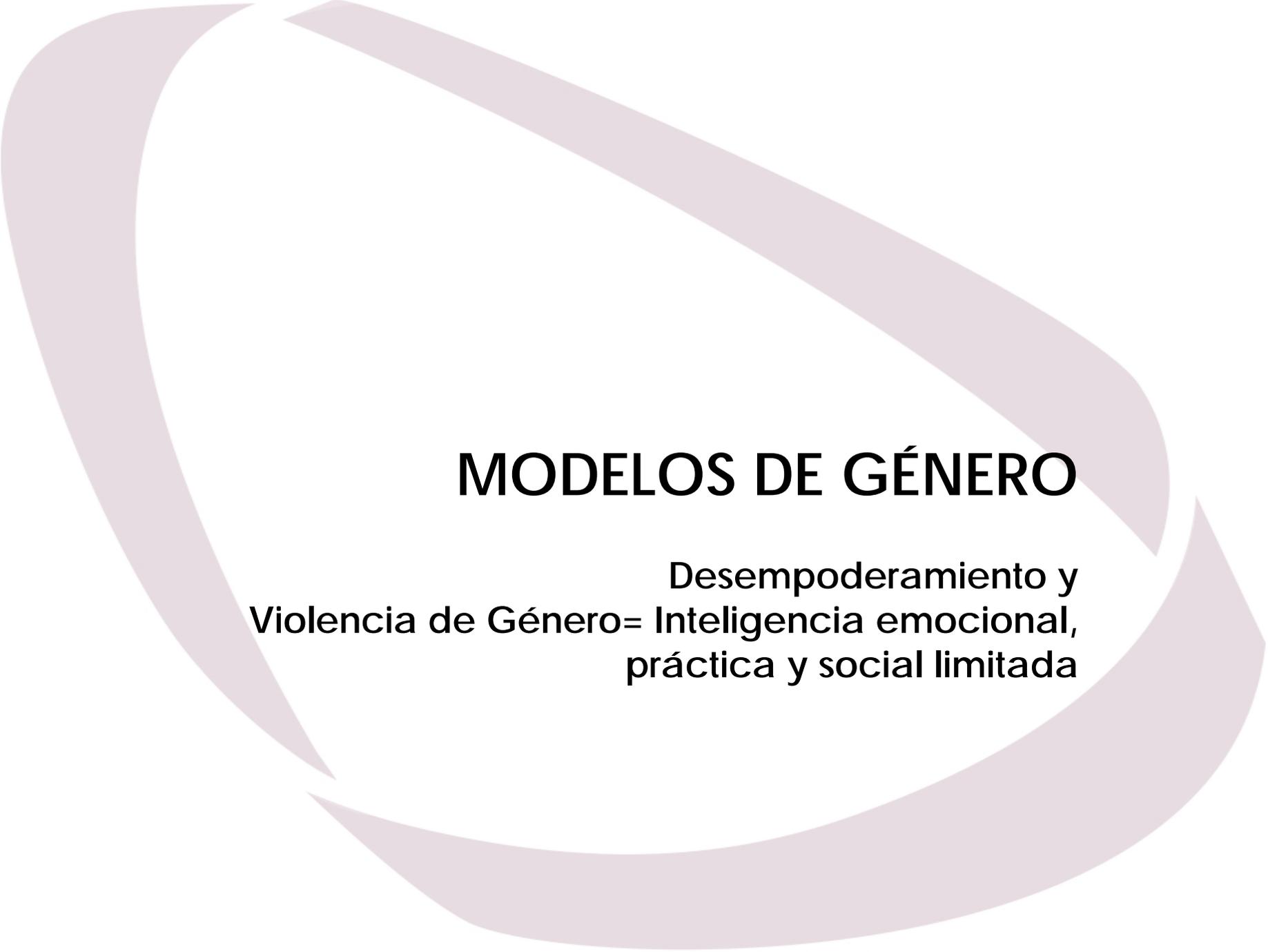


MODELO PSICÓLOGICO

**No consciencia sobre nuestro poder creado y
responsabilidad en nuestra realidad**



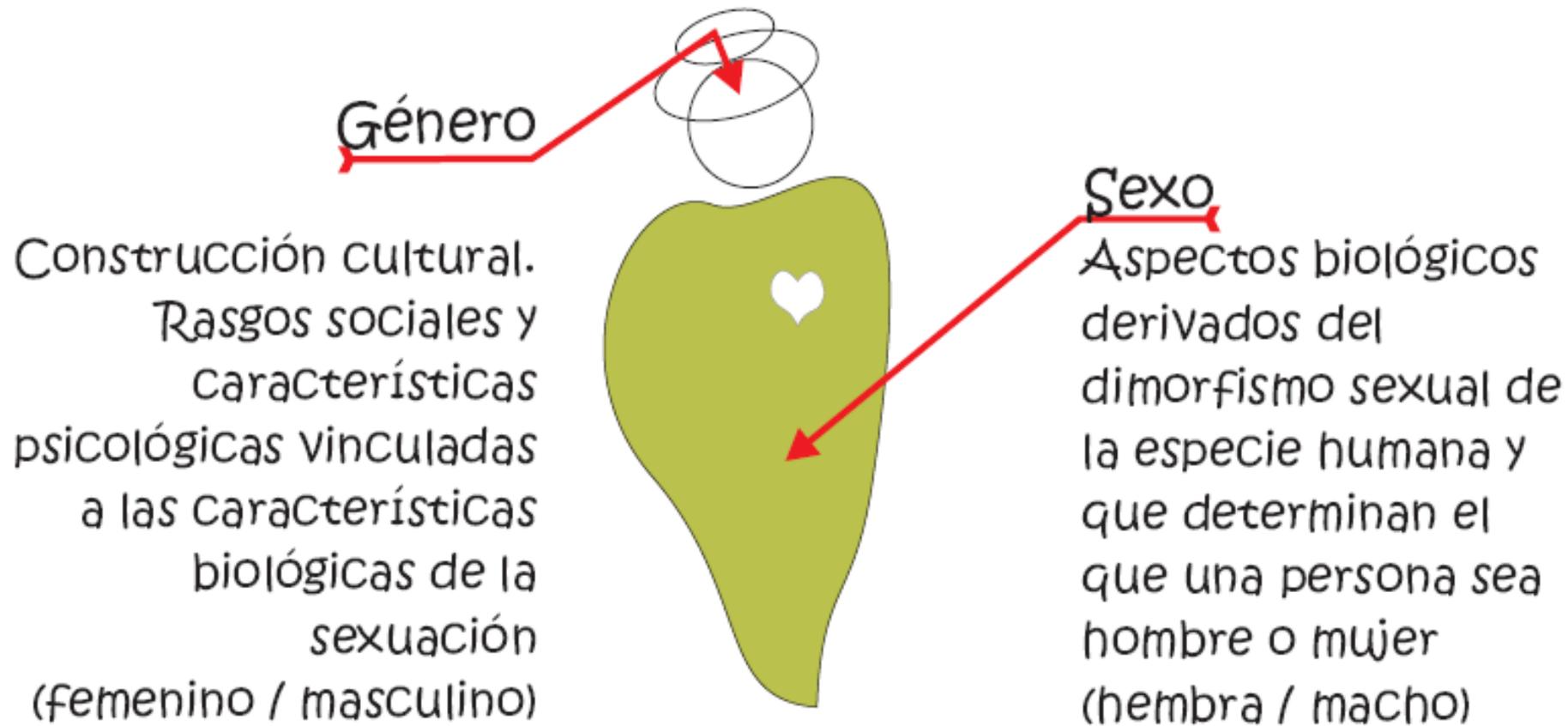
**LO QUE NO RESUELVES EN TU MENTE
TU CUERPO LO CONVERTIRA
EN ENFERMEDAD**



MODELOS DE GÉNERO

**Desempoderamiento y
Violencia de Género= Inteligencia emocional,
práctica y social limitada**

Sistema sexo/género



La Diversidad en la sociedad

Tipos de Diversidad / Diversidad de Género



Mujeres



Hombres

La condición de género es una característica biopsicosocial transversal que afecta de forma diferenciada a mujeres y hombres por la socialización de género. Programación mental, enfoque diferente, experiencias vitales...



Feminidad

MASCULINIDAD

E S T E R O T I P O S D E G E N E R O







Ética del Cuidado

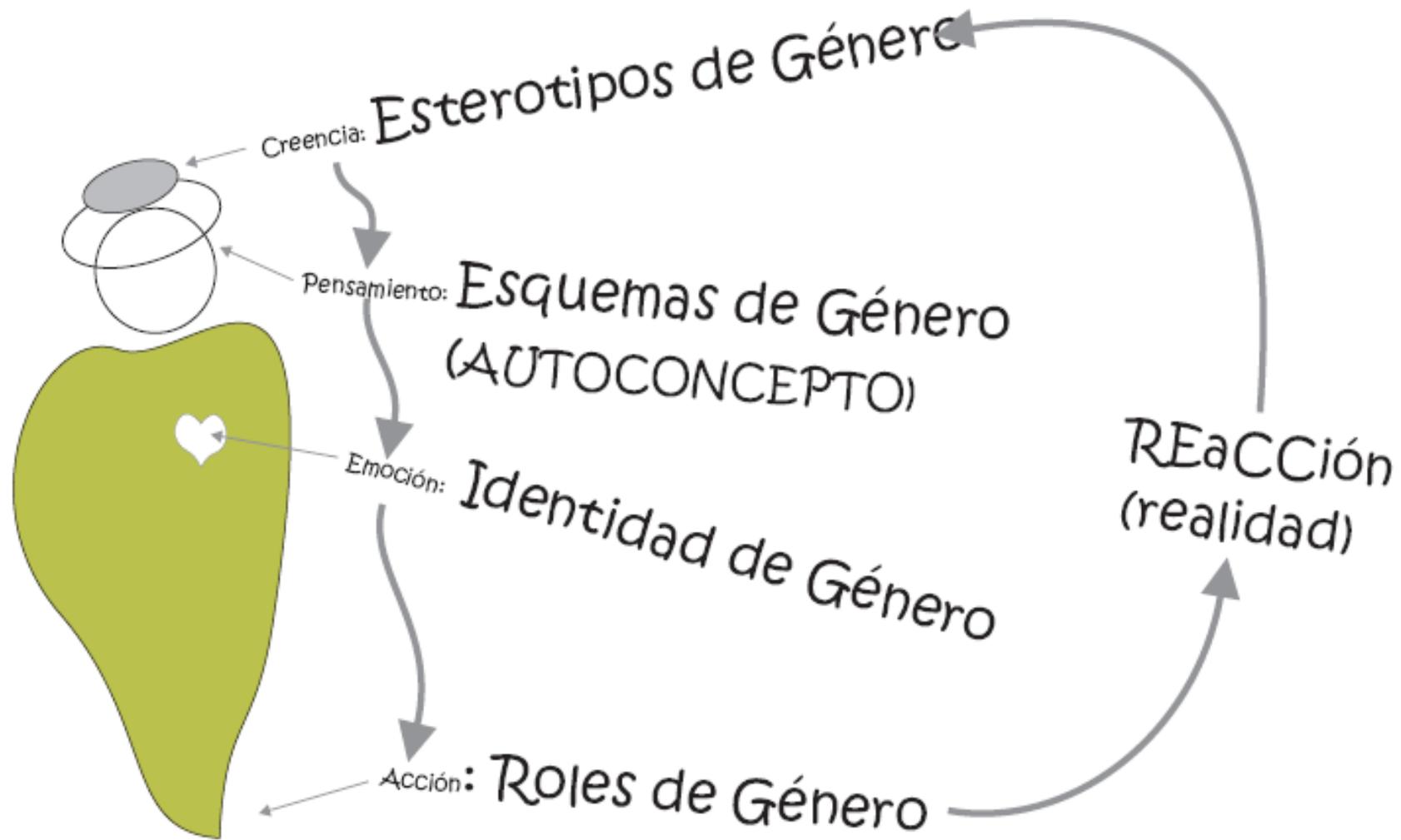
Ser-para-Otro hasta ser contra tí misma

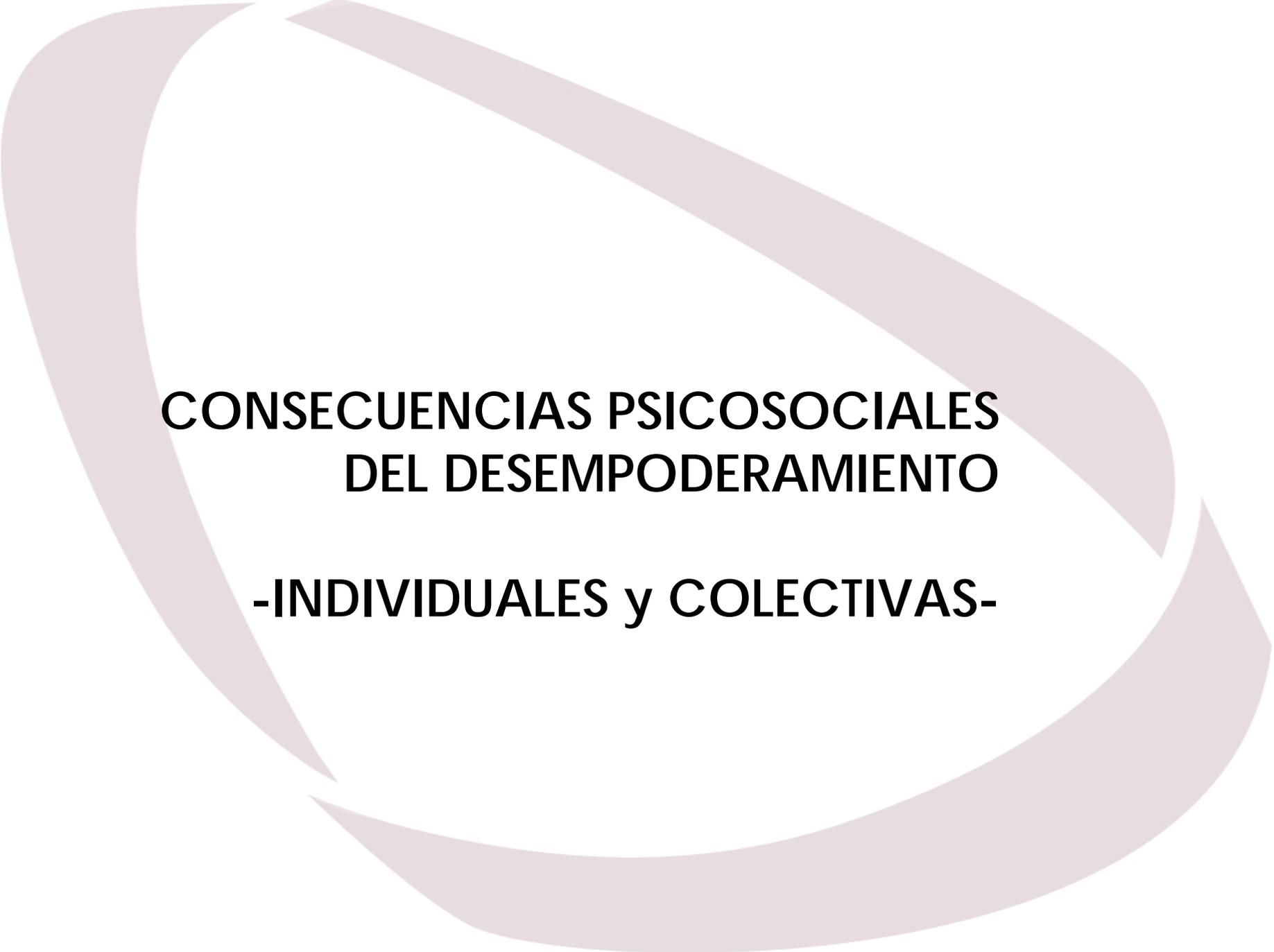


Ética del Individualismo

Ser-contra-Otro hasta ser contra tí mismo

Creas el Género que Crees

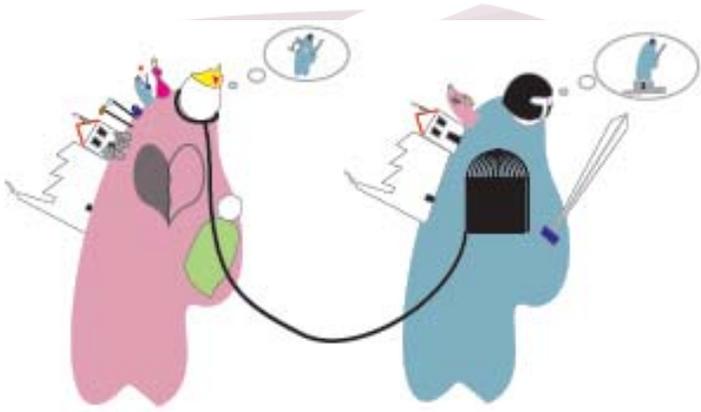




**CONSECUENCIAS PSICOSOCIALES
DEL DESEMPODERAMIENTO**

-INDIVIDUALES y COLECTIVAS-

Consecuencias



Mujeres/ Feminidad



Auto-descuido (no cuidado del propio bienestar, salud y satisfacción)

Miedo a la soledad, separación, distancia (libertad) (apego ansioso).

Miedo a no ser bella, buena madre y esposa, vieja..

Auto-violencia (anorexias, relaciones de violencia, baja autoestima...)

Escasa asertividad y liderazgo



Hombres/ masculinidad

Auto-descuido (no cuidado del propio bienestar y salud por mostrar su virilidad)

Auto-violencia (muertes, accidentes, peleas, autodestrucción...)

Miedo a las relaciones (apego evasivo).

Miedo a no ser fuerte, potente, ligón, buen cabeza de familia...

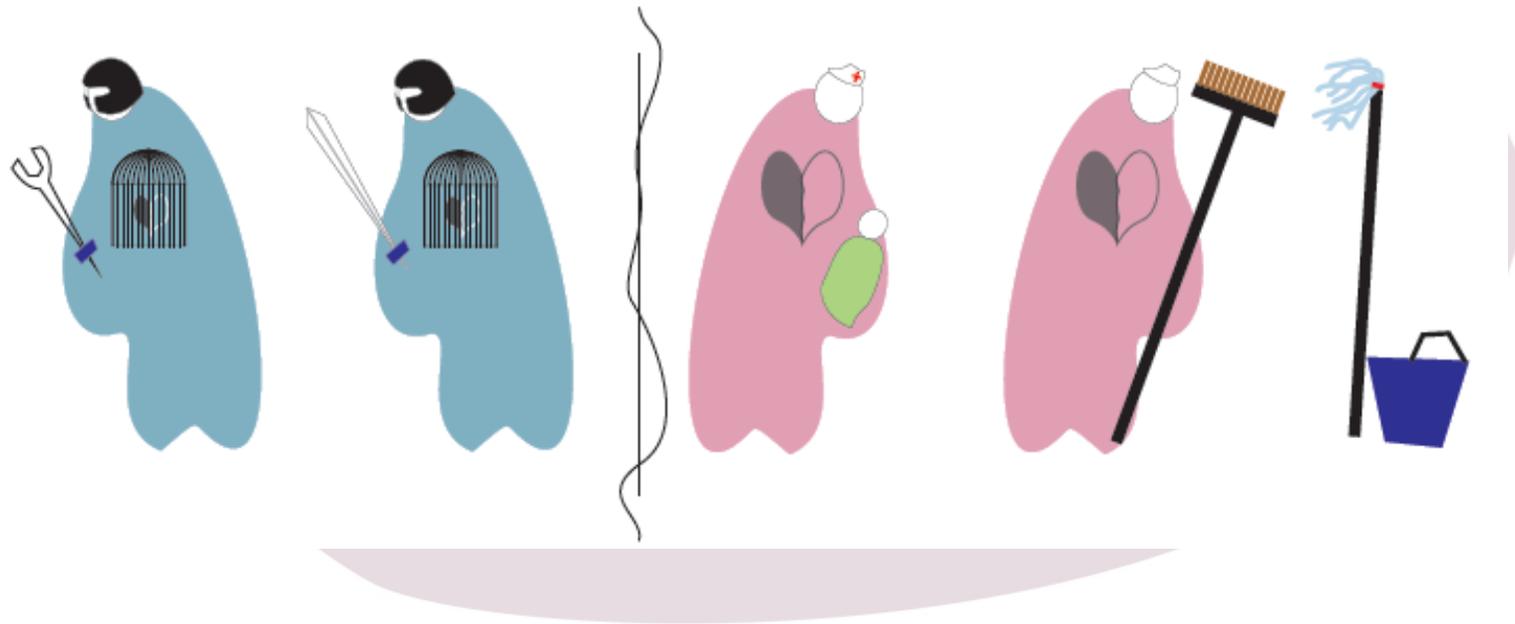
Presión por el éxito y la competitividad

Violencia y agresividad

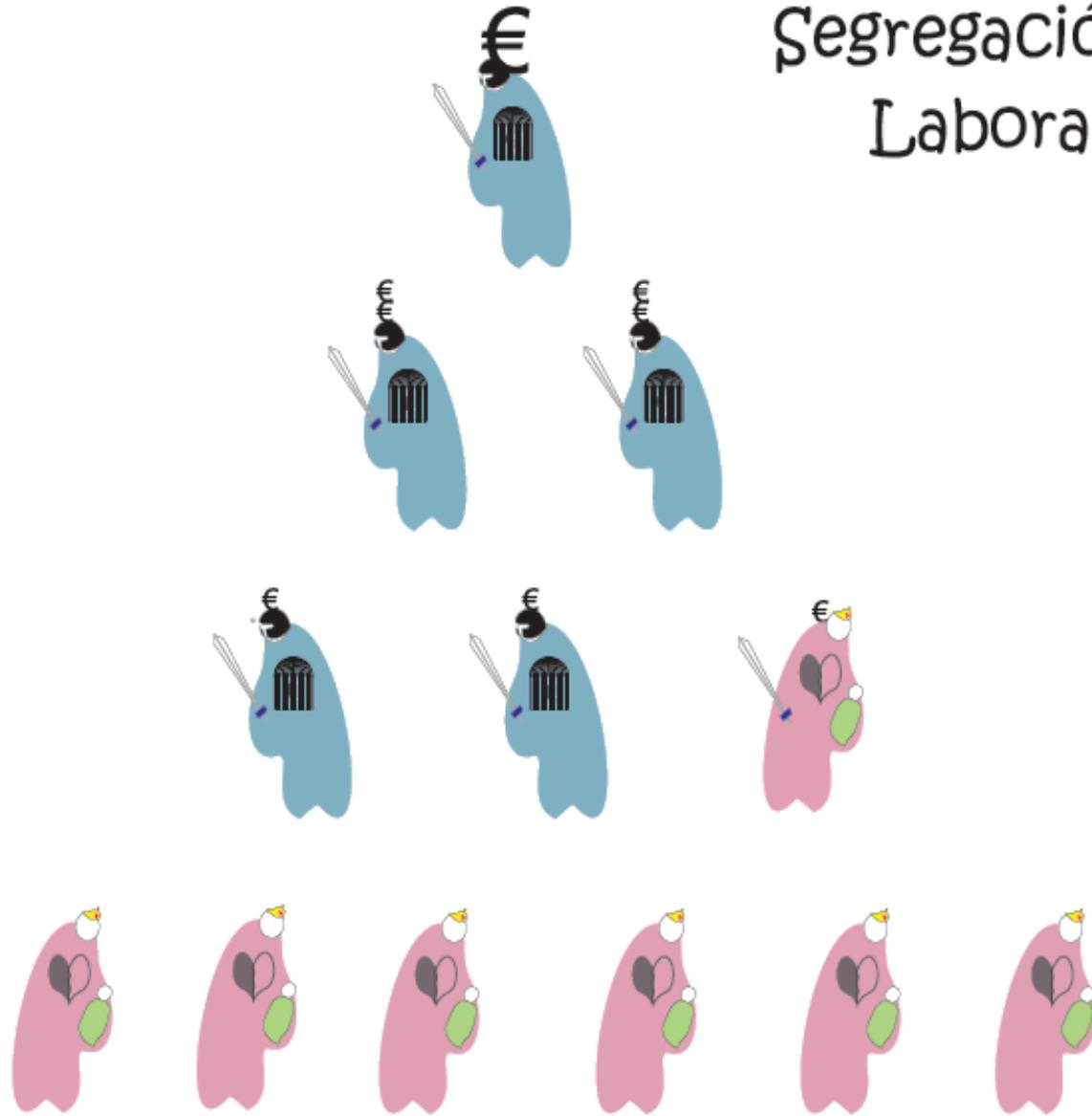
Barreras emocionales consigo mismo y en sus relaciones



Segregación de Género Laboral y Educativa Horizontal



Segregación de Género Laboral y Educativa Vertical



Violencia Relaciones de Pareja

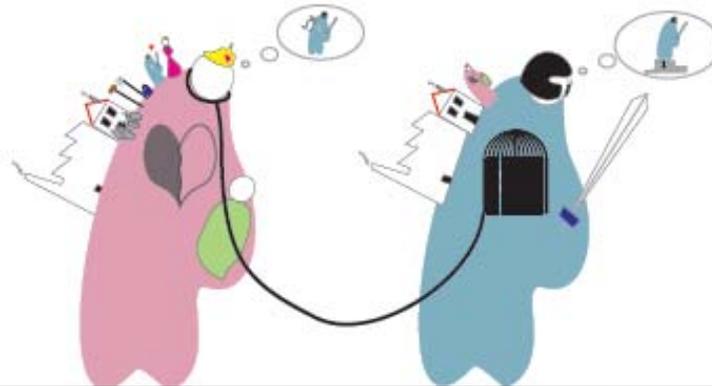
Relaciones de dependencia mutua (sobre todo femenina)

Posiciones de Dominio (masculino) - Sumisión (femenina)

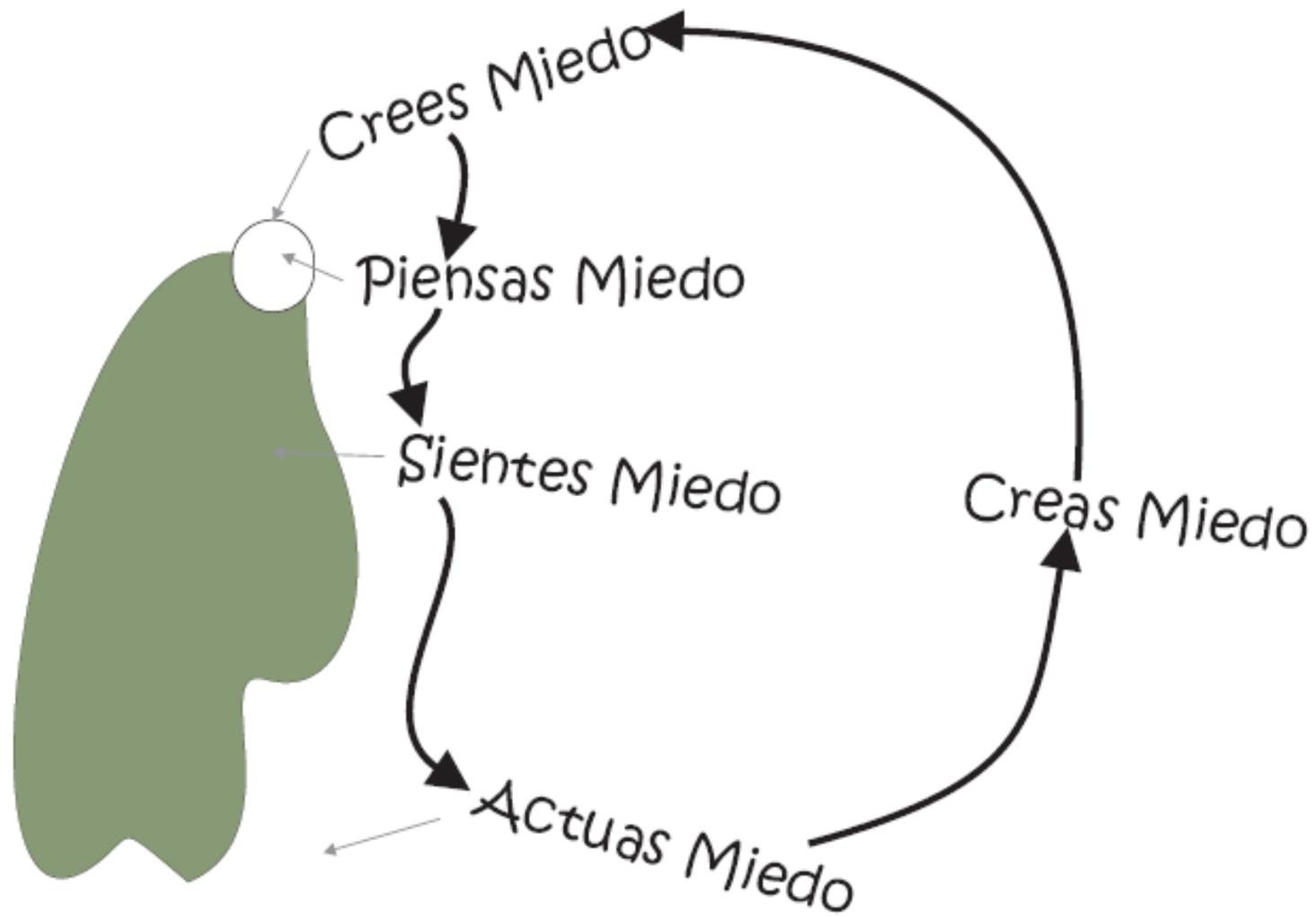
Complementariedad / Media naranja

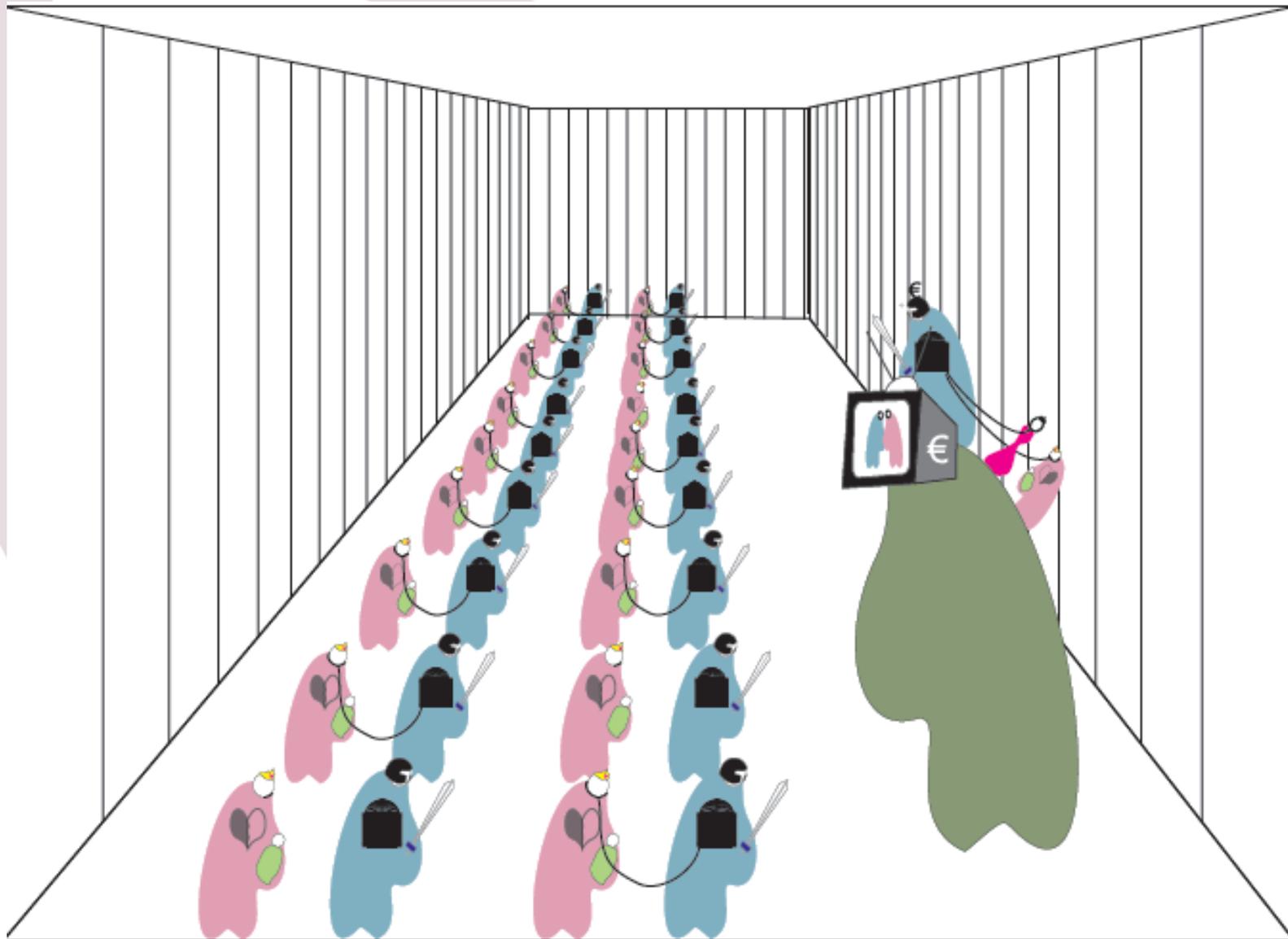
Incompletud

Posesión, control, celos...



Creas el miedo que Crees





**No eres tú,
es tu marco teórico.**



**ESTRATEGIAS y
CLAVES FUNDAMENTALES**

INFINITA presenta:

Vive tu propio cuento...

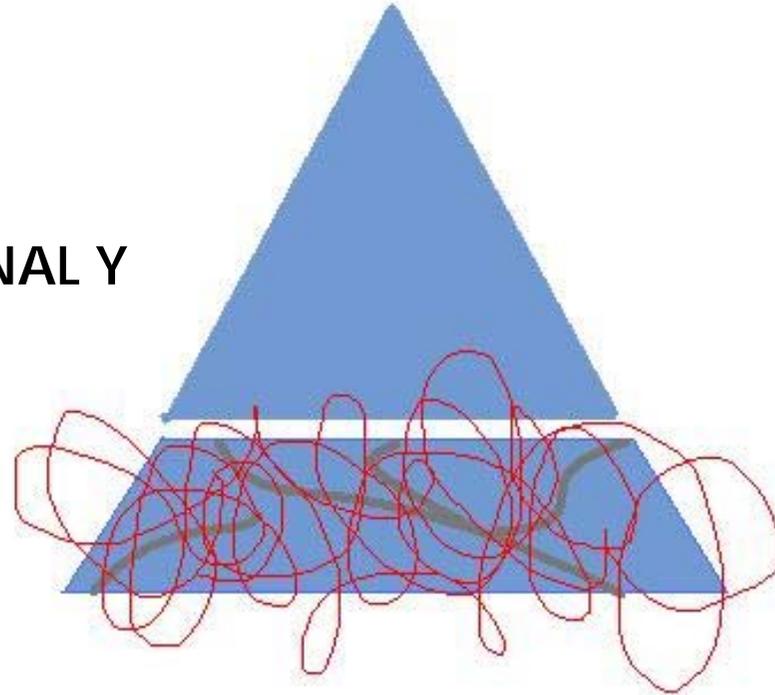


Focus on the Solution

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

POLÍTICAS PÚBLICAS SOBRE LO EXTERNO / INTERNO

Resulta fundamental actuar sobre las **CREENCIAS** para provocar un verdadero cambio **PERSONAL, RELACIONAL Y SOCIAL..**

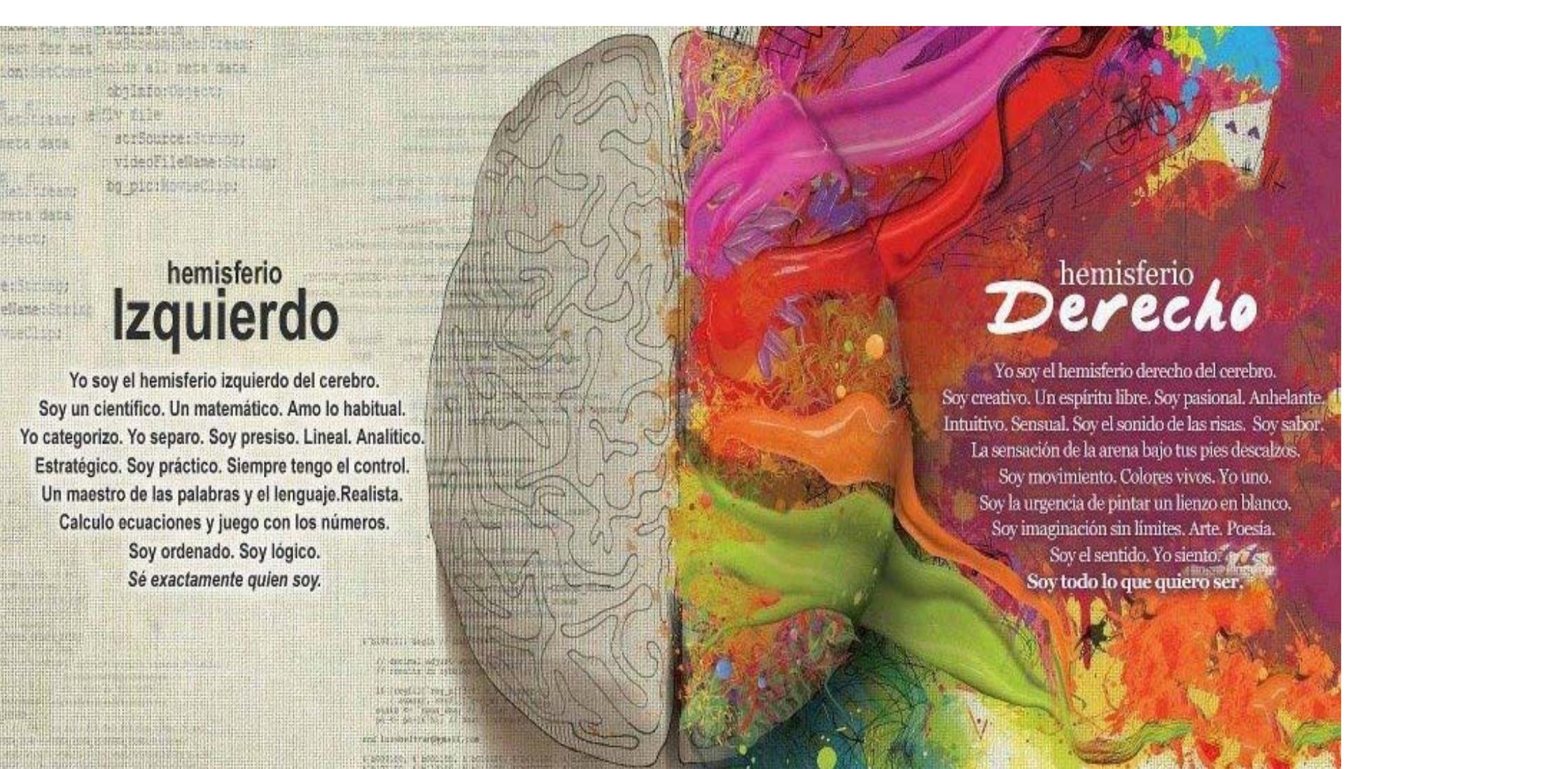


ESTRATEGIAS DE CAMBIO



**BUSCAR LA VERDAD IMPLICA CUESTIONAR
EL CONDICIONAMIENTO SOCIOCULTURAL
RECIBIDO PARA RECUPERAR EL CONTACTO
CON NUESTRA VERDADERA NATURALEZA.**

CLAUDIO NARANJO



hemisferio **Izquierdo**

Yo soy el hemisferio izquierdo del cerebro.

Soy un científico. Un matemático. Amo lo habitual.

Yo categorizo. Yo separo. Soy preciso. Lineal. Analítico.

Estratégico. Soy práctico. Siempre tengo el control.

Un maestro de las palabras y el lenguaje. Realista.

Calculo ecuaciones y juego con los números.

Soy ordenado. Soy lógico.

Sé exactamente quien soy.

hemisferio **Derecho**

Yo soy el hemisferio derecho del cerebro.

Soy creativo. Un espíritu libre. Soy pasional. Anhelante.

Intuitivo. Sensual. Soy el sonido de las risas. Soy sabor.

La sensación de la arena bajo tus pies descalzos.

Soy movimiento. Colores vivos. Yo uno.

Soy la urgencia de pintar un lienzo en blanco.

Soy imaginación sin límites. Arte. Poesía.

Soy el sentido. Yo siento.

Soy todo lo que quiero ser.

**EQUILIBRIO DE GÉNERO
INTEGRACIÓN**

A photograph of Malala Yousafzai speaking at a podium. She is wearing a floral-patterned headscarf and a light-colored top. A microphone is positioned in front of her. The background is slightly blurred, showing what appears to be a banner or poster.

“ LA ÚNICA SOLUCIÓN

ES EDUCACIÓN, EDUCACIÓN, EDUCACIÓN ” ”

**MALALA YOUSAFZAI
GANADORA
DEL PREMIO
NOBEL DE LA PAZ**

INTERVENCIÓN

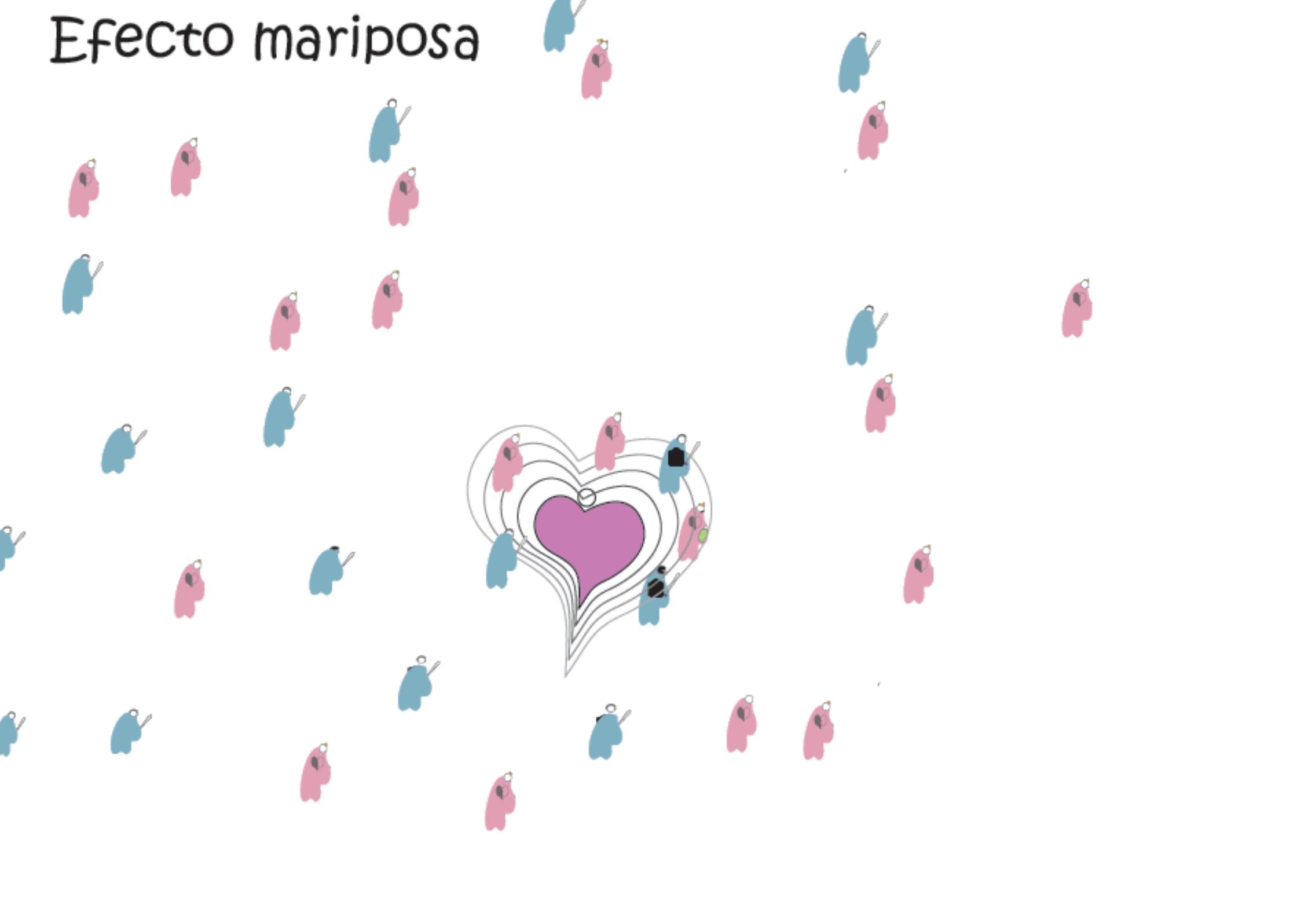


EMPODERAMIENTO y COEDUCACIÓN



GESTIÓN DE LA DIVERSIDAD

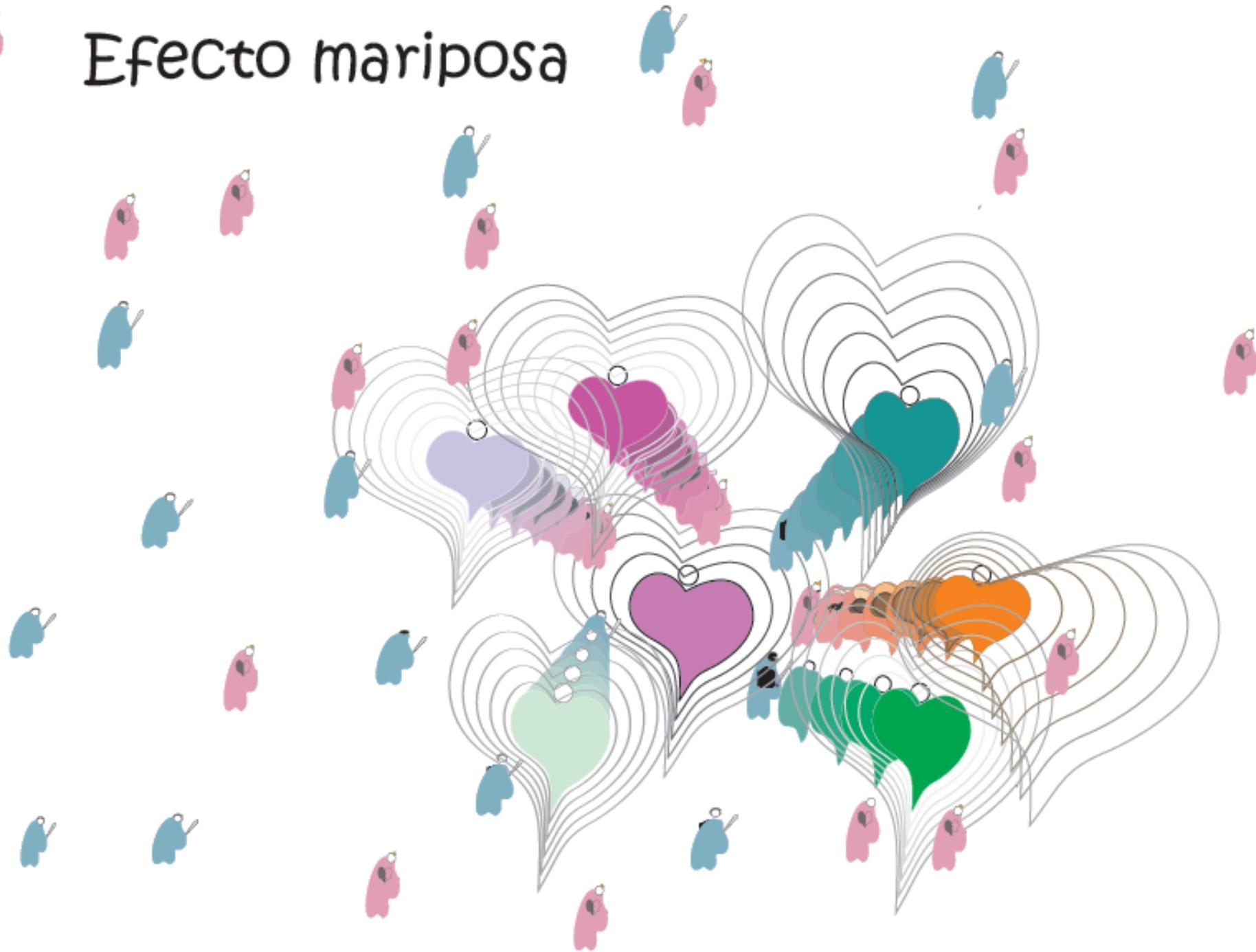
Efecto mariposa



Efecto mariposa

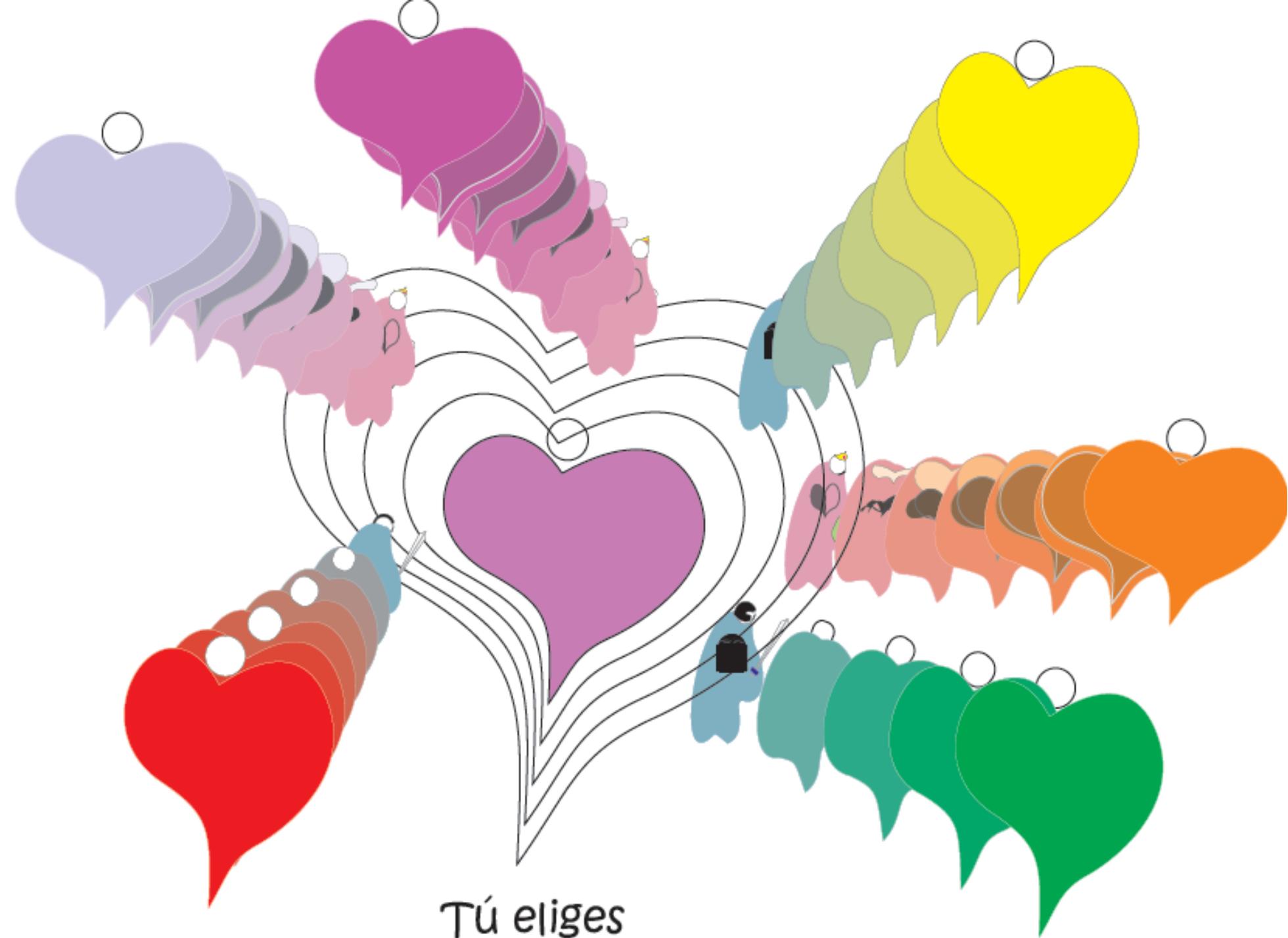


Efecto mariposa



Efecto mariposa





Tú eliges

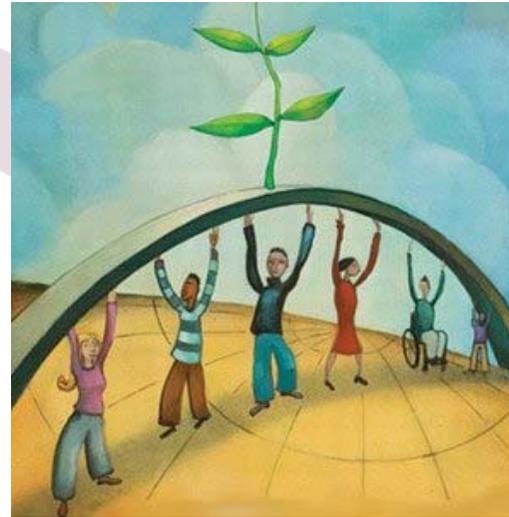
Ser Amor-Libertad

No es una meta, es un método para vivir eligiendo ser quien eres, y disfrutar en el camino



Gracias por vivir tu vida

La salud
El bienestar
La FELICIDAD



No es sólo una **META**,
es una **MANERA DE VIVIR**,
es el **CAMINO**,
Deconstruyendo/Desaprendiendo lo limitante.
Construyendo/Aprendiendo éticas y prácticas alternativas.

DE TÍ DEPENDE LOGRAR TU BIENESTAR!

**“SÉ TU EL CAMBIO QUE QUIERES EN EL MUNDO
PONGAMOS DE MODA LA FELICIDAD”**