

MANUAL

S.UE(DL)
F(217)

de la participante



Autoestima y Autonomía Financiera



MINECO

APOYO A MYPES
PROMOCIÓN DE INVERSIONES E INTERCAMBIOS COMERCIALES
APOYO AL SECTOR DE LA MICRO Y PEQUEÑA EMPRESA EN GUATEMALA

"Unión Europea, por la paz y la cohesión social"



UNIÓN EUROPEA



Autora: Haydée Ayerdi
FUNDAMUJER

Financiado por:



MINECO

**APOYO A MYPES
PROMOCIÓN DE INVERSIONES E INTERCAMBIOS COMERCIALES
APOYO AL SECTOR DE LA MICRO Y PEQUEÑA EMPRESA EN GUATEMALA**

“Unión Europea, por la paz y la cohesión social”



UNIÓN EUROPEA

“El contenido de la presente publicación es responsabilidad de la autora y no compromete a la Comisión Europea”.

Manual de la Participante

SE PROHIBE
Subrayar y/o marginar este libro,
en caso de devolverlo subrayado,
SE COBRARA SU VALOR

Autoestima y Autonomía Financiera



APOYO A MYPES
PROMOCIÓN DE INVERSIONES E INTERCAMBIOS COMERCIALES
APOYO AL SECTOR DE LA MICRO Y PEQUEÑA EMPRESA EN GUATEMALA

"Unión Europea, por la paz y la cohesión social"



¡PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA!
Biblioteca Central

Indice

Página

1. Introducción

3

2. Objetivos del aprendizaje

3-4

3. Programa

4

Jornada matutina

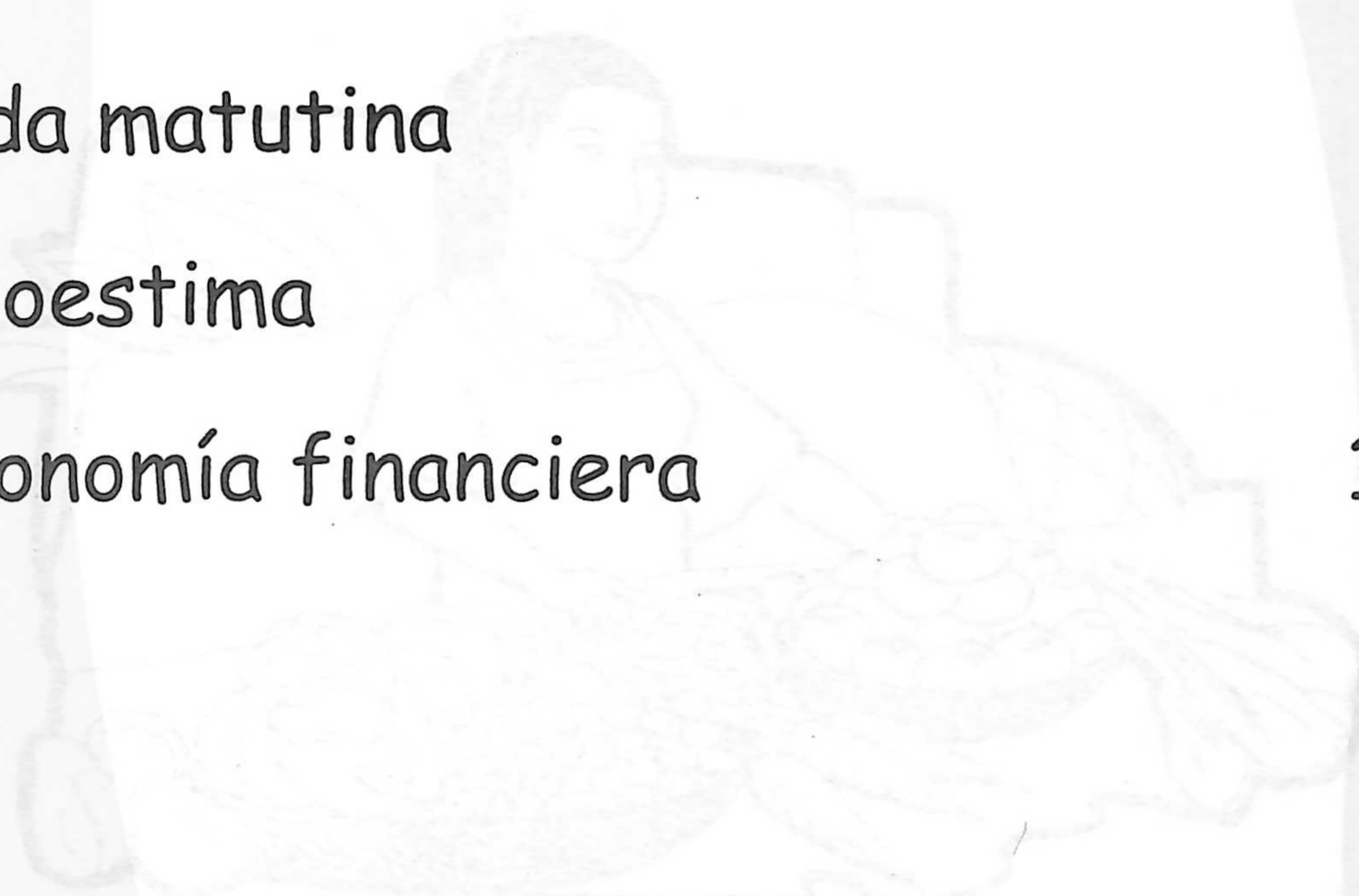
5

1. Autoestima

6-12

2. Autonomía financiera

13-15



1. Introducción

Es importante que cada mujer conozca y entienda respecto de la autoestima y cómo se va construyendo durante la vida, ya que, del nivel de autoestima que cada persona tiene, depende el éxito o el fracaso de las actividades que realiza.

En la actualidad, el tema de la autoestima está ligado con el concepto de empresarialidad, debido a que, en este concepto, está basado el crecimiento y desarrollo de actividades productivas, no importando a qué actividad nos refiramos.

Por lo anterior, es importante generar y mantener una "alta autoestima", porque de ello dependerá tomar decisiones acertadas, dirigir la microempresa con mayor visión y perspectivas y, en general, ampliar el horizonte personal y empresarial.

2. Objetivos de la jornada de capacitación

- Contribuir a que mujeres al frente de micro y pequeñas empresas, se valoren como personas, como integrantes de un sector productivo y de la sociedad en general.
- Motivar a las participantes para que continúen en su empeño de generar sus propios ingresos, que les permita autorrealización y contribuir a mejorar las condiciones de sus familias.

3. Programa

Horario Matutino

08:00 - 10:15 Autoestima

10:30 - 12:30 Autonomía Financiera



Jornada Matutina
1. Autoestima
2. Autonomía Financiera



¿Tengo seguridad en mí misma?

1. ¿Qué es autoestima?

Es la impresión que cada persona tiene de si misma. Es el aprecio, el amor, el valor, el respeto que nos damos. Autoestima es, entonces, la opinión que tengo de mi misma, así como, el sentimiento que eso me causa.



Cuando nos valoramos, nos apreciamos y nos respetamos, logramos con mucha facilidad que las demás personas nos valoren y

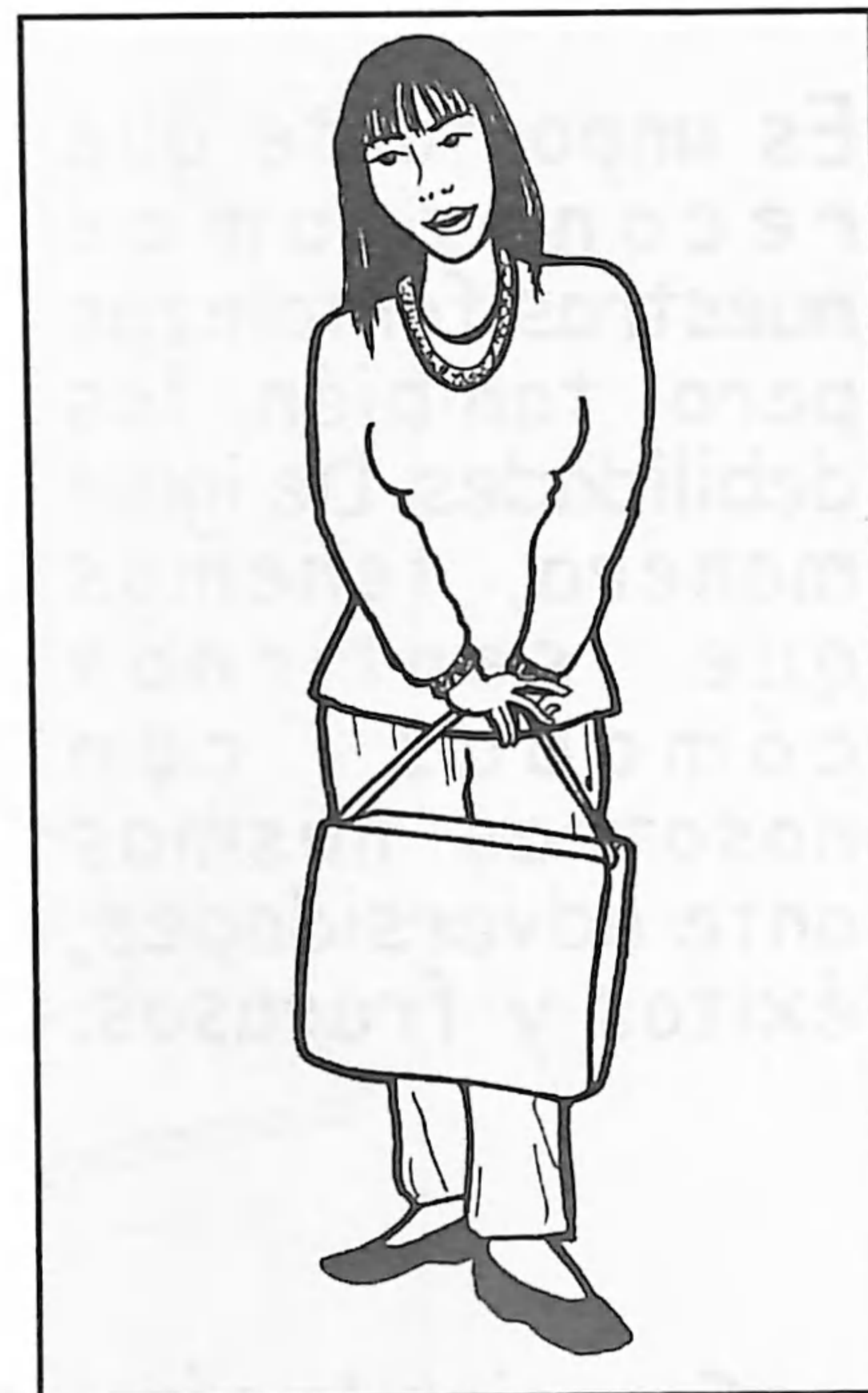
quieran también. Logramos ser aceptadas tal y como somos, nos tiene confianza, valoran nuestras opiniones, juicios y esfuerzos.



¿Soy auténtica?



¿Qué pienso de mí?



¿Cómo me valoro?



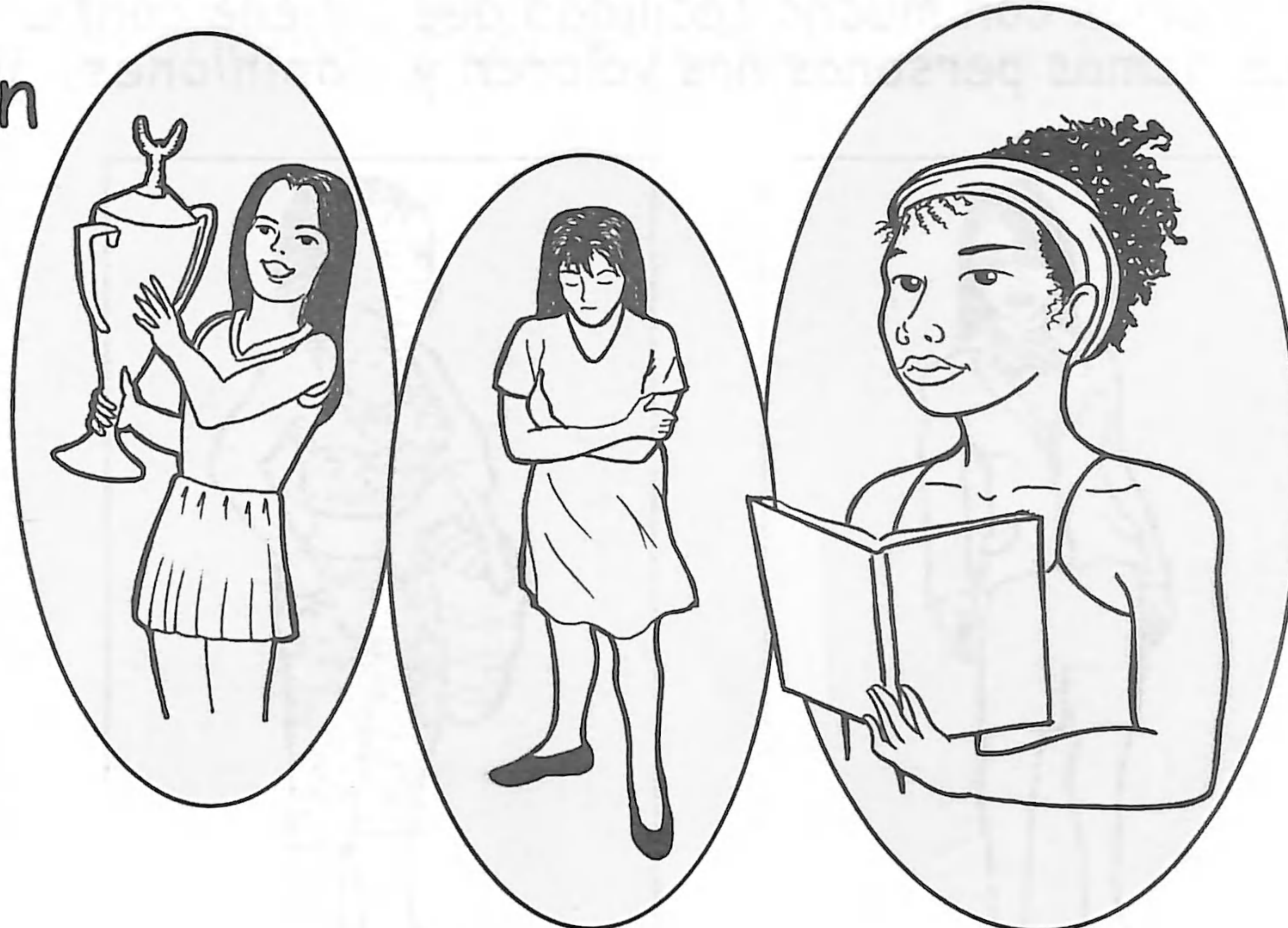
Autoconcepto

Es importante que el concepto que tenemos de nosotras mismas coincida con lo que hacemos. La palabra y la acción deberían de ser una sola. Bajo

este concepto cada ser humano debería ser capaz de reconocer "cómo es", es enojada, bravucona, alegre, jovial, seria, parlanchina, etc.

Autoaceptación

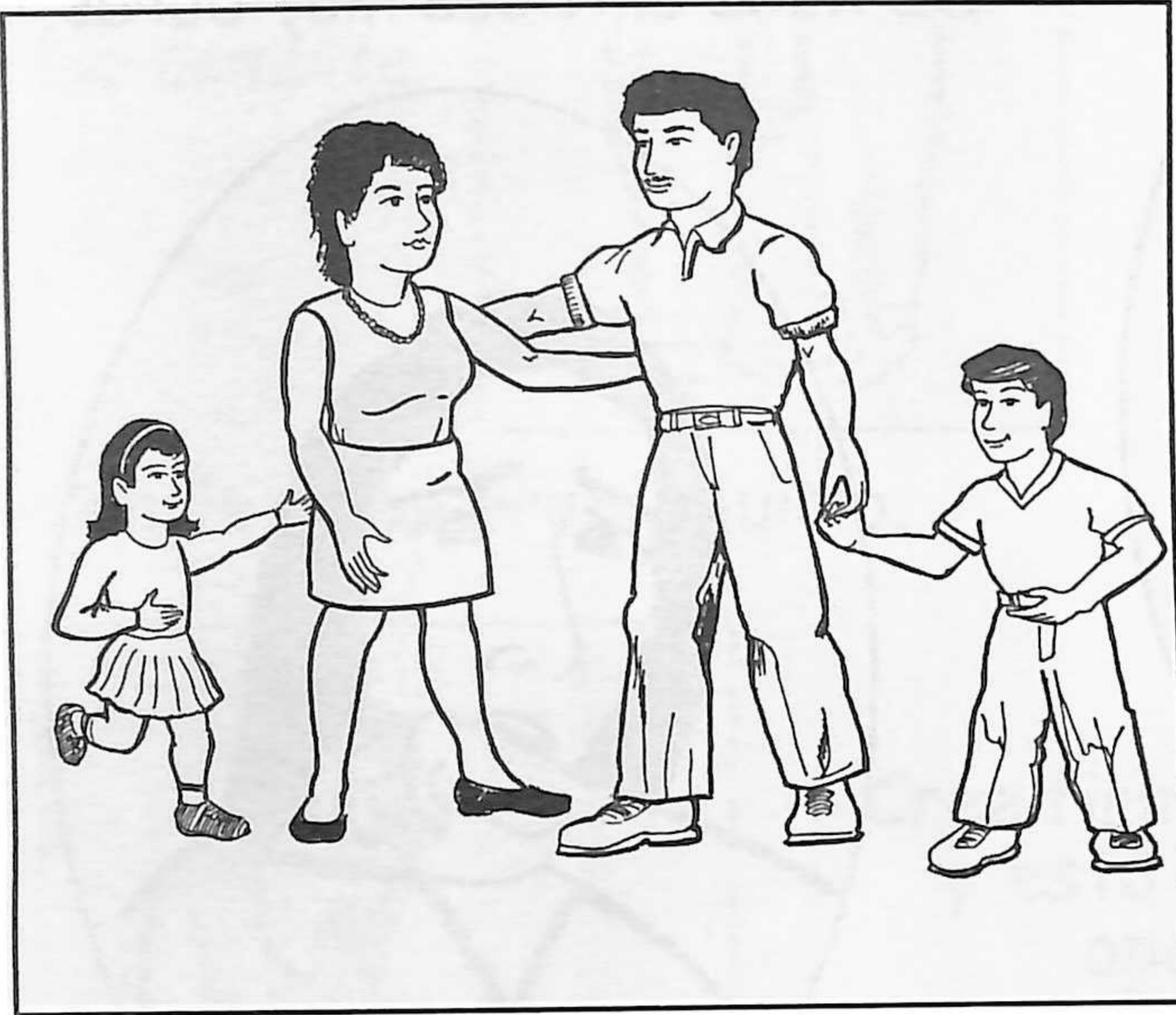
Es importante que reconozcamos nuestras fortalezas pero, también, las debilidades. De igual manera, tenemos que sentirnos cómodas con nosotras mismas ante adversidades, éxitos y fracasos.



Conociendo cómo somos, podemos reflexionar e iniciar procesos de cambio.

¿Quiénes influyen en la construcción de mi autoestima?

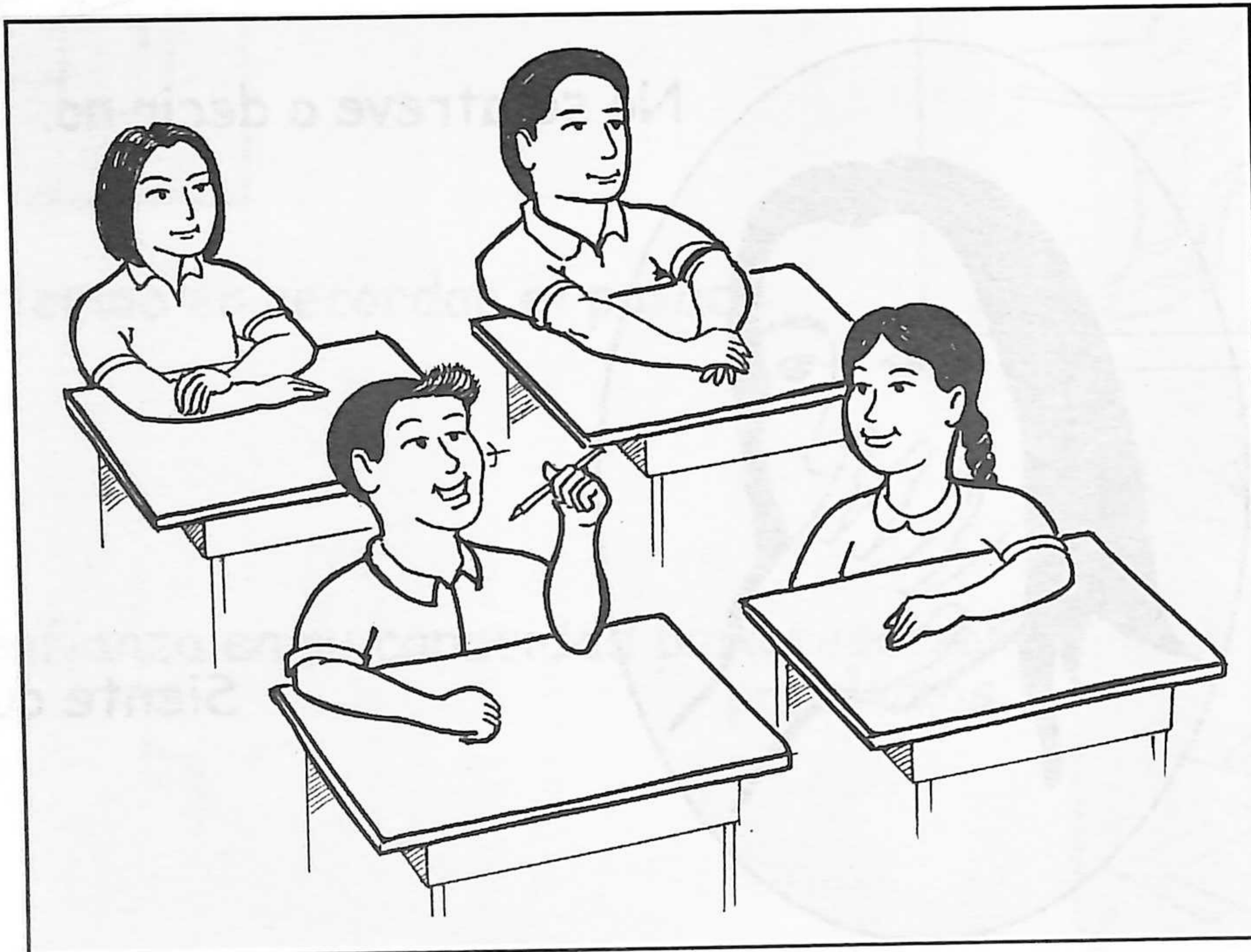
La Familia



La sociedad



La Escuela



Manifestaciones de una baja autoestima

No reconoce sus cualidades y capacidades.

Se molesta cuando se le hace una crítica.



Se hace críticas muy duras.



Necesita complacer a las personas.

No se atreve a decir no.

Es negativa.



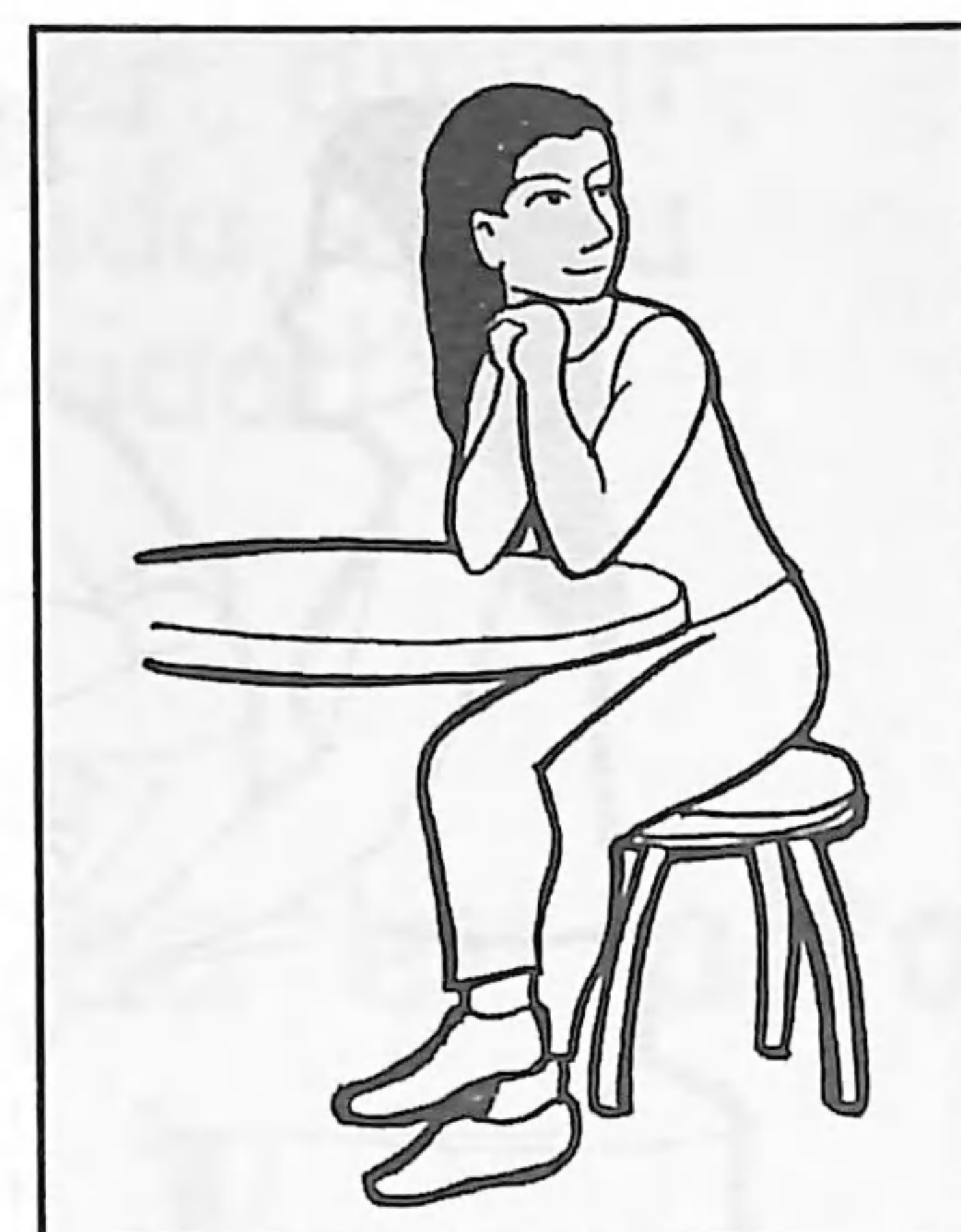
Siente culpabilidad.

Manifestaciones de una autoestima alta

No compite.



No tiene envidia.



Confía en su propio juicio.

No se justifica.



Cree firmemente en ciertos valores y principios, y está dispuesta a defender aunque tenga oposición.



No pierde tiempo en recordar el pasado.

Tiene confianza en su capacidad para resolver problemas.



Reconoce talentos en otras personas.



No se deja manipular.

Es capaz de disfrutar diversas actividades.



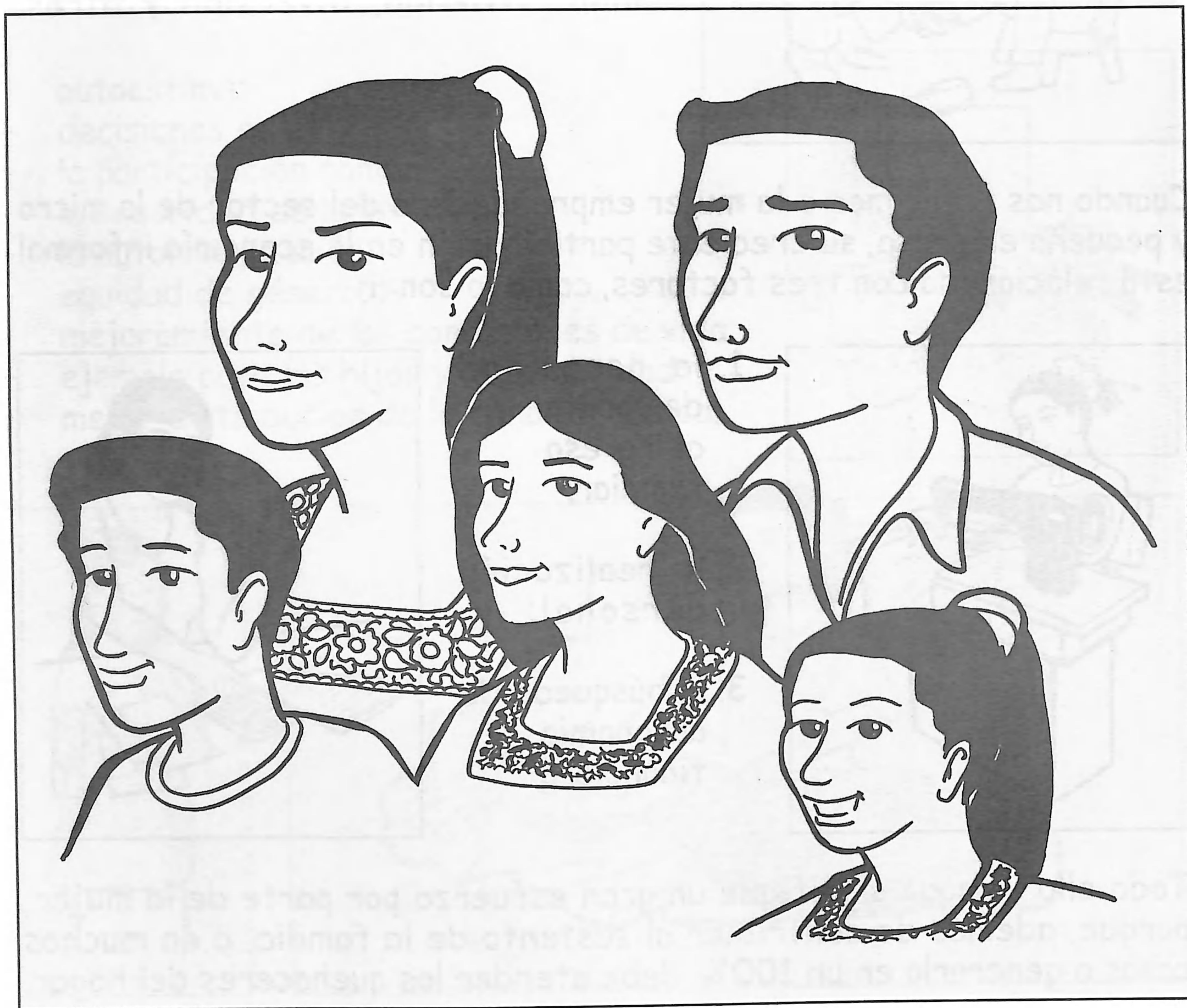
Respeto normas de otros.



Es sensible a las necesidades

"Las mujeres y los hombres tenemos igual derecho y capacidad para pensar, crear, proponer, dirigir, participar, introducir cambios en su vida, en su familia, en el trabajo y en la comunidad".

Mantengamos nuestra autoestima en alto



2. Autonomía Financiera de la Mujer



En Guatemala, está claro que la participación de la mujer en la economía familiar es de suma importancia. Tenemos que, en Guatemala, un gran porcentaje de mujeres que trabajan, participan, significativamente, en el bienestar de la familia, logrando con ello, mejores oportunidades de estudio, salud, vivienda, diversión y otros.

Cuando nos referimos a la mujer emprendedora del sector de la micro y pequeña empresa, su creciente participación en la economía informal está relacionada con tres factores, como lo son:(1)



1. la necesidad de aportar al ingreso familiar;
2. la realización personal; y,
3. la búsqueda de autonomía financiera



Todo ello, aunque signifique un gran esfuerzo por parte de la mujer, porque, además de contribuir al sustento de la familia, o en muchos casos a generarlo en un 100%, debe atender los quehaceres del hogar.

(1) Enrique Canelo. www.mujareschile.cl/conocedoras/articulos

Con respecto a las limitaciones que tienen las mujeres para generar ingresos, éstas se explican principalmente por las desigualdades en la distribución, el acceso, el uso y el control de los recursos productivos, tales como: trabajo, tierra, capital, información, nuevas tecnologías, recursos naturales y vivienda.

- Importancia de la autonomía financiera de la Mujer

Cuando la mujer genera ingresos y contribuye al sustento de la familia se producen resultados naturales que afectan directamente en:

- autoestima;
- decisiones en el hogar;
- la participación comunitaria;
- la seguridad de la persona;
- la autorrealización;
- equidad de género;
- mejoramiento de las condiciones de vida;
- ejemplo para los hijos y la comunidad;
- mejor distribución de la canasta básica.



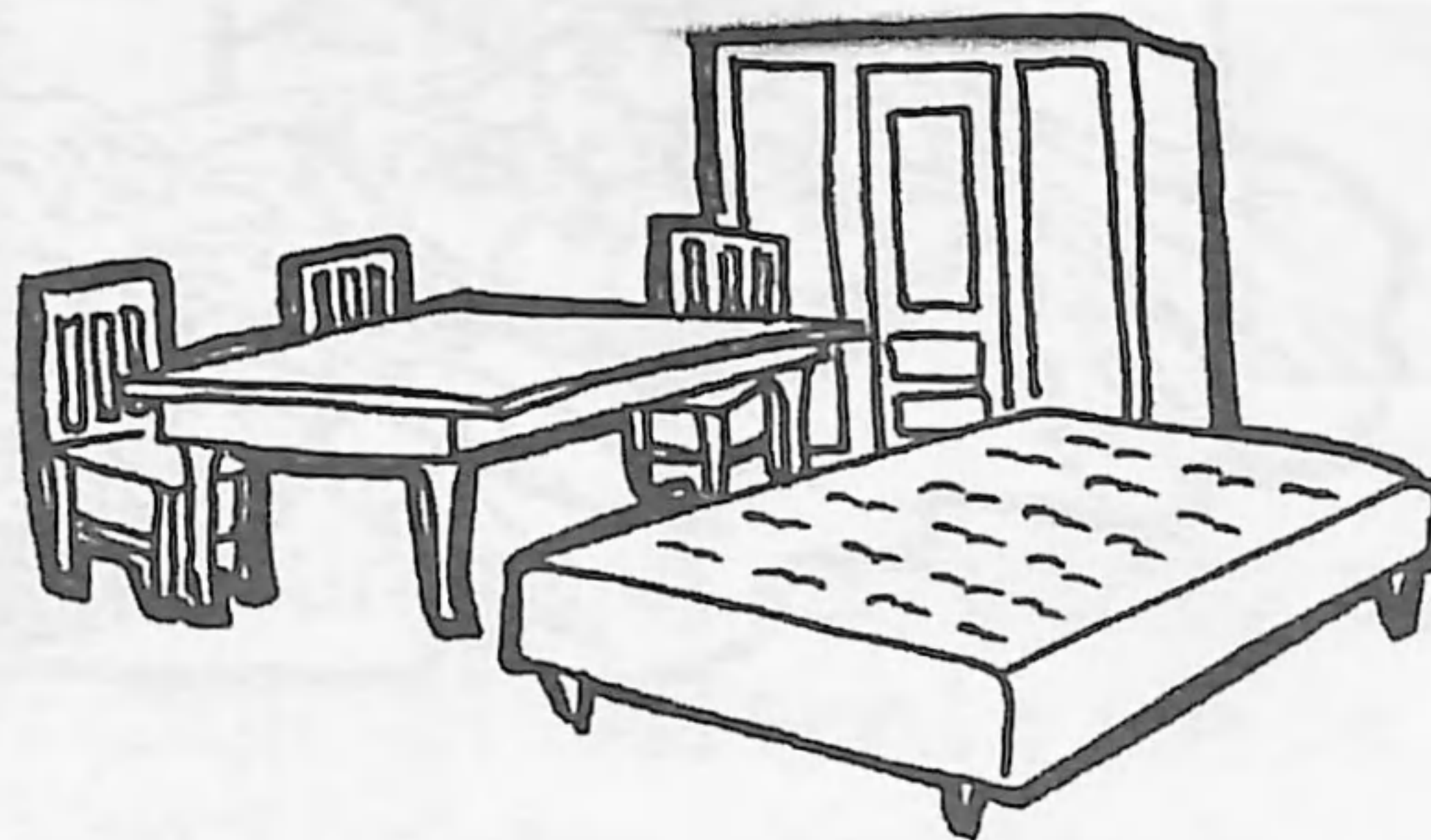
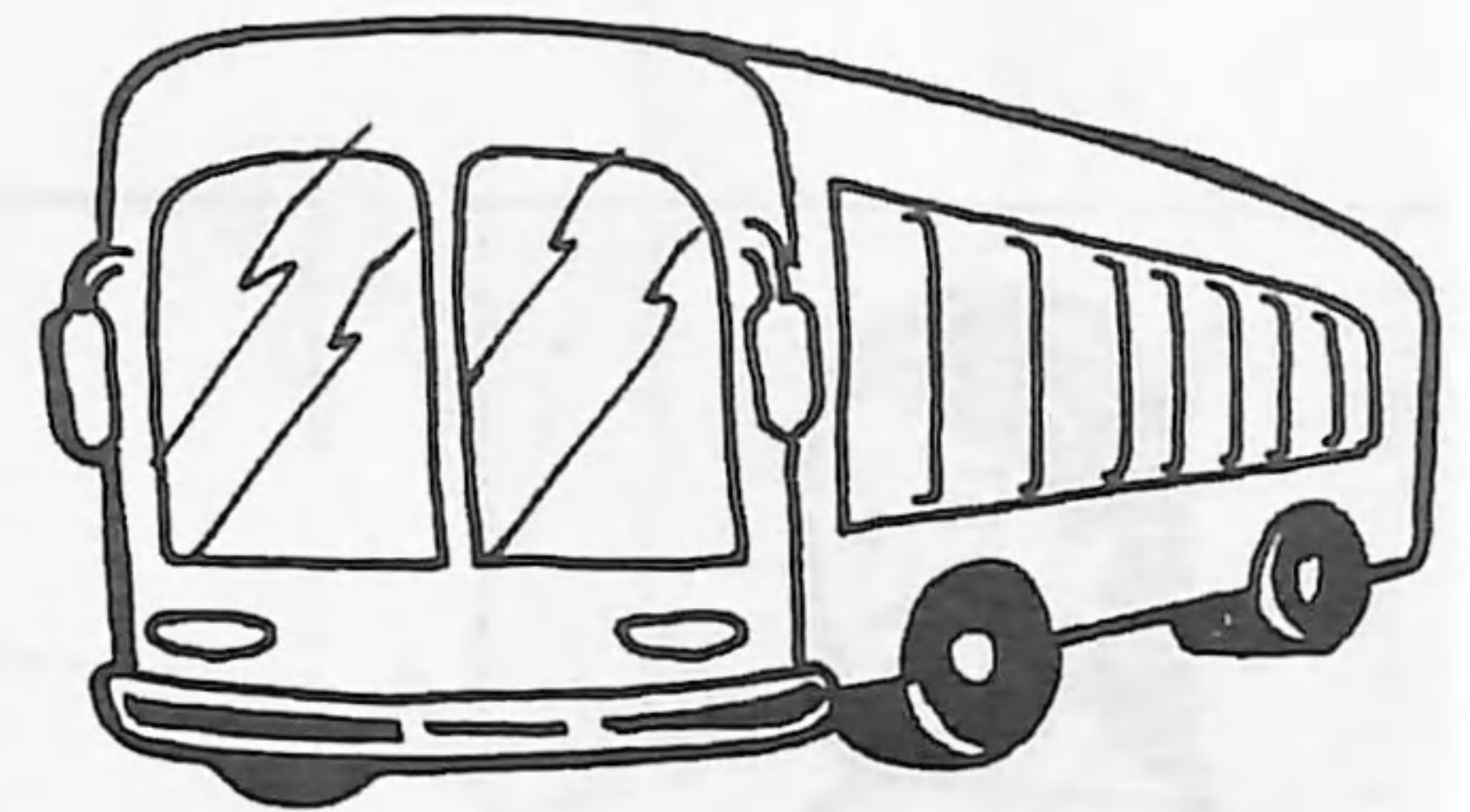
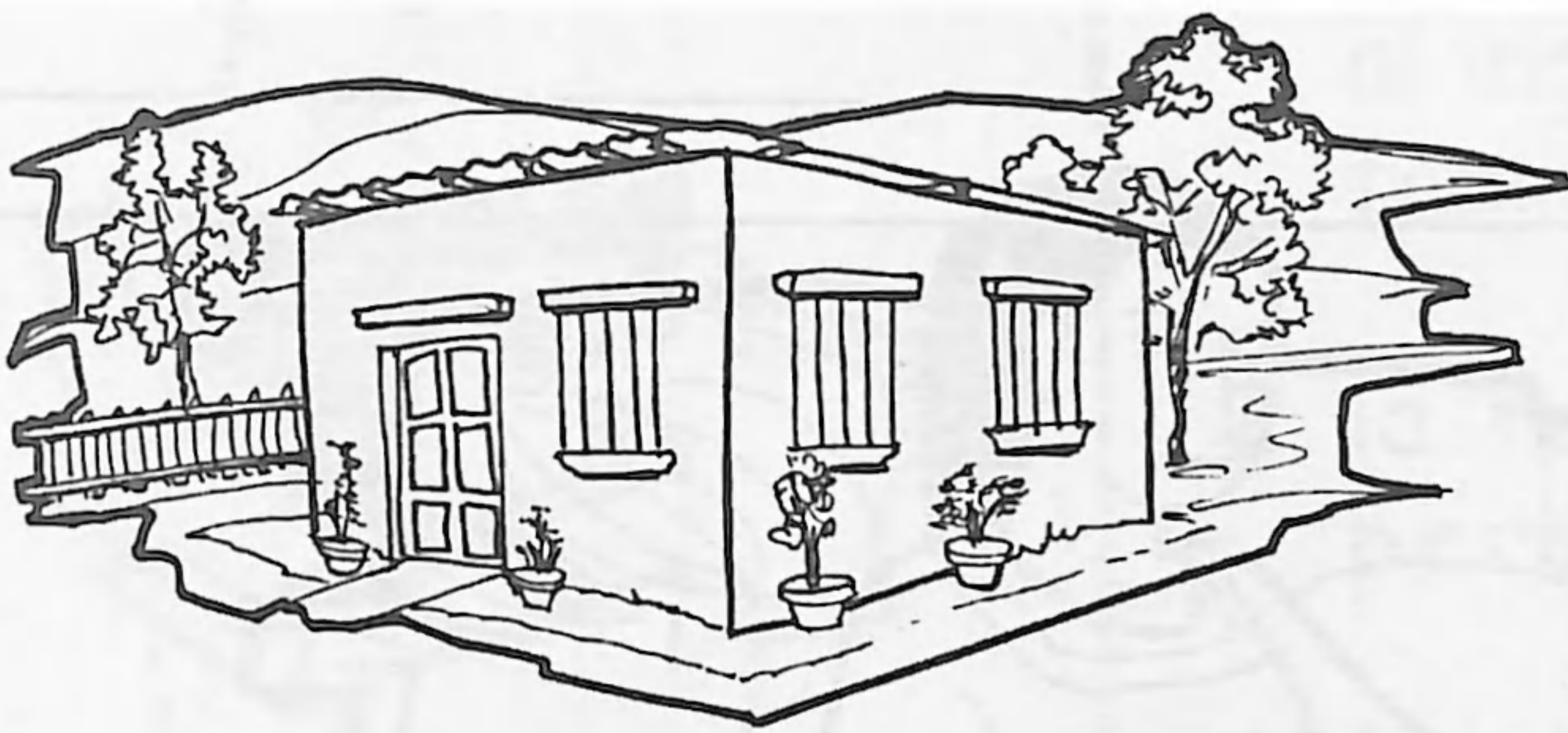
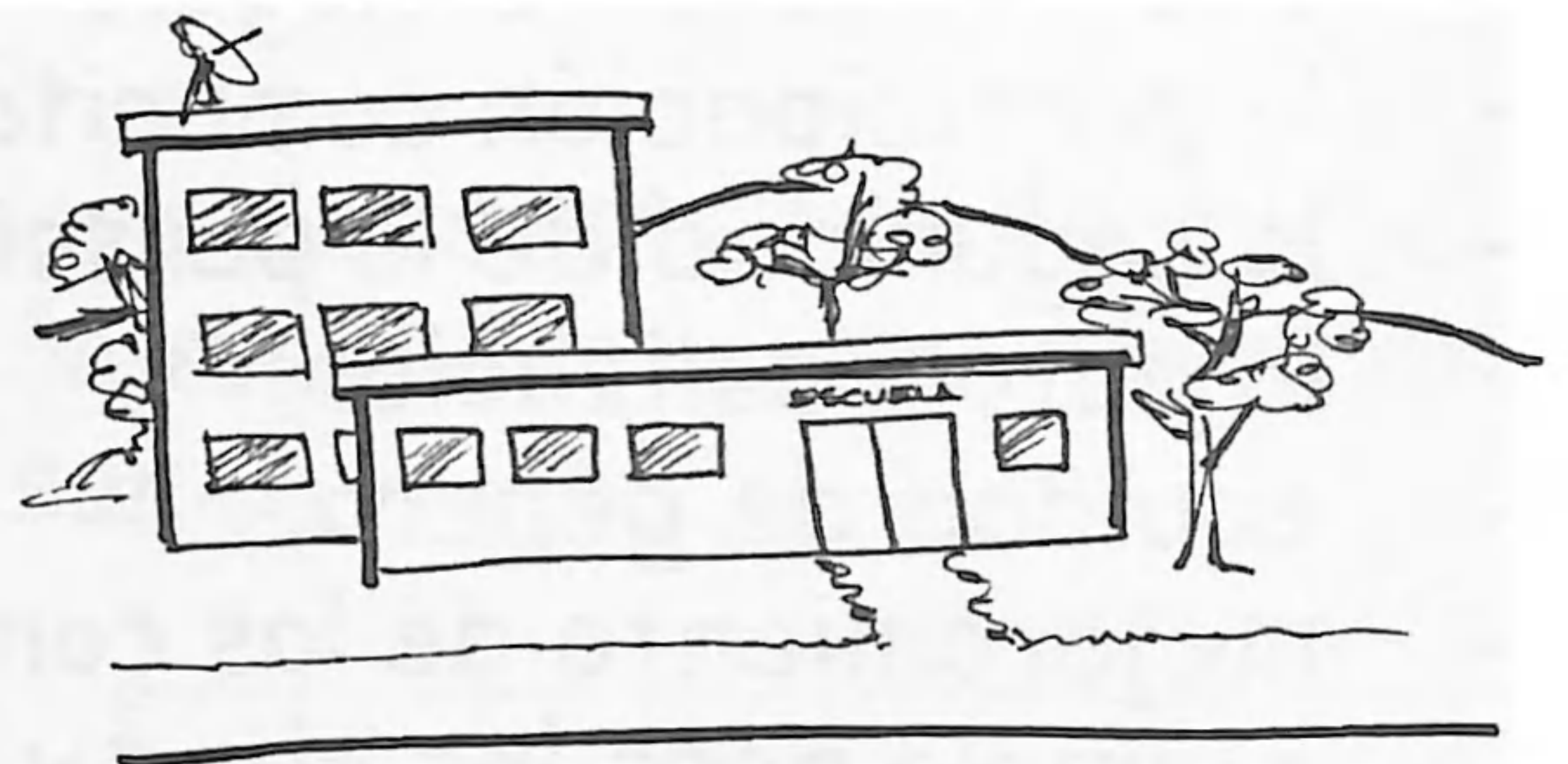
-Canasta Básica(2)



Bienes y servicios



"Nadie puede dar lo que no tiene"



**Biblioteca Central
USAC**



4781255519



MINECO

**APOYO A MYPES
PROMOCIÓN DE INVERSIONES E INTERCAMBIOS COMERCIALES
APOYO AL SECTOR DE LA MICRO Y PEQUEÑA EMPRESA EN GUATEMALA**

"Unión Europea, por la paz y la cohesión social"



UNIÓN EUROPEA