



Retos y Desafíos de la Mujer en la Actualidad



Lucha por los Derechos de la Mujer.

08 De Marzo

Dia Internacional De La Mujer

Resaltar la lucha de las mujeres por la igualdad, el reconocimiento y ejercicio efectivo de sus derechos
Pero ¿Por qué celebramos en esta fecha?
Se estableció para honrar a las 129 mujeres que murieron el 8 de marzo de 1908 en un incendio de la fábrica textil Cotton, de Estados Unidos en una lucha sindical.



Gracias a estas protestas hoy en día la mujer...

- Estudiar
- Trabajar

Elige

Elige

- Casarse
- Soltera

- Tener hijos
- Desarrollar su profesión

Elige

Consecuencia de la exigencia de los roles actuales

Estrés



Agotamiento

Inestabilidad emocional



¿Qué son los estereotipos?

Son modelos o patrones de conducta que definen cómo deben ser, actuar, pensar y sentir las mujeres y los hombres en una sociedad

Son las creencias y atribuciones preconcebidas sobre cómo deben ser y cómo deben comportarse las personas

Marcan las habilidades tanto de las mujeres como de los hombres generando, situaciones de desigualdad y discriminación

VIDEO 1



Origen de los Estereotipos de Género

Contexto Social



Los Medios de Comunicación







Compañías que están rompiendo estereotipos

CAMAPAÑA DOVE





CAMAPAÑA MATEL



CAMAPAÑA FTL MODA



Estereotipos comunes en las mujeres:

- Deben casarse, o se les pasa el tren
- **©** Deben ser madres
- ODeben cuidar el hogar, ser amas de casa
- Son emocionales y dependientes
- Son inestables y sumisas
- OSon vulnerables, necesitan protección

VIDEO 2

Roles y desafíos que enfrentan como...

1. Profesional trabajadora 1.Cónyuge 1.Madre 1.Administradora de Hogar 1.Imagen de Belleza

Impacto de la Pandemia en la Mujer

- 1.Cese o reducción del trabajo.
- 1.Problemas de Pareja en la convivencia
- 1.El confinamiento ha aumentado las situaciones de violencia de género
- 1. Sobrecarga de actividades.
- 1.Crianza de los hijos.
- 1. Falta de tiempo personal
- 1. Afectación en la salud mental

¿Cómo mejoramos nuestro estado



1. Manejo de nuestros pensamientos

•Analiza los pensamientos que te invaden, intenta definirlos y valora si son reales o están adelantando acontecimientos. Valora tus circunstancias concretas y focalízate en aquello que está en tu mano para afrontarlo, en cuanto depende directamente de ti.



2. Controlar la Respiración

• La ansiedad activa el sistema nervioso autónomo que prepara el cuerpo para la acción, cuando se detecta alguna amenaza. Se puede combatir con una buena respiración diafragmática lenta y profunda. La forma en que respiramos modifica nuestras emociones.



3. Toma tiempo personal

Realiza actividades que te sean gratas y te generen satisfacción. Cómo damos uso a nuestro tiempo, generando instancias de distracción que nos generen la posibilidad de experimentar placer y bienestar. Haga tiempo para usted al menos dos o tres veces a la semana.



4. Acude a tus Redes de Soporte

•Familia, amigos, compañeros, pareja. Comparte tus inquietudes y emociones, con las personas de confianza, expresar tus miedos y compartir sensaciones puede aportarte un punto de vista diferente que cambie el enfoque desde el que percibes la situación.

¿Cómo mejoramos nuestro estado



7. Genere Rutinas

Nos permite hacer el mundo más predecible y nos permite tener mayor control sobre lo que nos acontece. En este sentido incorporar a nuestras rutinas laborales, y familiares, rutinas de actividades personales.



6. RealizaActividades Físicas

•Como caminar, hacer ejercicios, danzas, trotar, ayuda a eliminar tensiones musculares, descargar la presión, ayuda a nuestro estado emocional por la liberación de endorfinas.



7. Valora Tus Horas De Sueño

El ser humano promedio necesita alrededor de ocho horas de sueño para que su cuerpo y mente funcionen de la mejor forma.



8. Utiliza técnicas de Relajación, Visualización, Mindfulness

- •Previene trastornos de tipo psicosomático como dolores de cabeza, musculares y malestar general.
- ·Aumenta la autoestima y confianza en sí mismo.
- •Elimina la tensión física y mental, con lo que aumenta la capacidad de concentración, atención y memoria. Disminuye la ansiedad

VIDEO 3





"La mujer tiene un solo camino para superarse: ser cada día mas mujer".

"La fortaleza de una mujer no se mide en cuanto aguanta sino en cuanto lucha para lograr lo que se proponga"



BE POSITIVE

"Plan Vive Sano" Programa de Asistencia Psicológica

©989058761

