



VALORES DE LAS MUJERES Y HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

La **Iniciativa Suiza Oro Responsable** es una alianza público-privada entre la Swiss Better Gold Association y la Cooperación Suiza – SECO. En Bolivia la Iniciativa busca promover prácticas responsables para que las actividades mineras auríferas se desarrollen cuidando el ambiente, aplicando tecnologías limpias sin mercurio, con seguridad y salud en el trabajo, con buenas relaciones comunitarias y buena organización empresarial y laboral. De igual manera, la Iniciativa promueve la igualdad de género en la minería.

Contáctanos

Dirección: C. Alfredo Ascarrunz 2674 (Final),
Sopocachi, La Paz.
Página web: www.ororesponsable.org
Facebook: [IniciativaSuizaOroResponsable](https://www.facebook.com/IniciativaSuizaOroResponsable)
LinkedIn: [swiss-better-gold-initiative](https://www.linkedin.com/company/swiss-better-gold-initiative)



LA IMPORTANCIA DEL DIÁLOGO

El diálogo es el resultado de un proceso de cooperación y de trabajo conjunto para construir un significado en común. A través del diálogo se construyen relaciones interpersonales y nos permite crear y avanzar en las buenas, correctas y fructíferas relaciones, sean personales, sociales o profesionales. El diálogo es un valor fundamental para la convivencia y para comunicarnos. Los valores que debemos cultivar para un adecuado diálogo que nos permita empoderarnos son:

EMPATÍA

Es una actitud, que involucra mente, cuerpo, emociones y espíritu. Es una decisión cuya intención no es ayudar a la otra persona, es decidir estar presente en conexión con ella.



SORORIDAD

Es la solidaridad entre mujeres, es decir, la capacidad de brindarnos apoyo mutuamente a pesar de las diferencias que puedan existir entre nosotras.



AUTOESTIMA

Es la evaluación perceptiva de nosotras mismas en nuestra manera de ser y sobre los rasgos de nuestro cuerpo y carácter.

A veces las mujeres encuentran obstáculos por el solo hecho de ser mujer. Esto puede afectar nuestra autoestima.

¿CÓMO FORTALECER EL AUTOESTIMA?

Es importante detectar la baja autoestima, por ejemplo, pensamientos como “nadie me quiere” o “siento que todos me odian”, “nada me sale bien”. Suelen ser ideas erróneas y debemos identificarlas a tiempo. Para fortalecer el autoestima podríamos hacer lo siguiente:

- ❑ Centrarte primero en asegurar tu bienestar (sin provocar daños a otras personas).
- ❑ Reservar un día a la semana para centrarte en ti y proporcionarte los cuidados necesarios.
- ❑ Identificar tus fortalezas y debilidades y conocerte más.

¿QUÉ ES EMPODERAMIENTO DE LA MUJER?

Es el proceso que permite el incremento de la participación de las mujeres en todos los aspectos de nuestra vida personal, social, laboral, etc.

El empoderamiento nos permite seguir luchando en un contexto en el que aún estamos en desventaja por las barreras estructurales de género, luchar contra el patriarcado y el machismo.

Si somos mujeres empoderadas, seremos dueñas de nuestras vidas para intervenir plenamente y en igualdad de condiciones en todos los ámbitos de nuestra sociedad, incluyendo la toma de decisiones y el acceso al poder.



**¡Sigamos
trabajando
en nosotras!**