

Convivimos

Empoderamiento

Las historias que encuentras a continuación contienen dificultades y dolor, pero también fortaleza y optimismo. Reflexionen en parejas:

- ¿Qué dificultades tuvo que superar Vicente para conseguir su empoderamiento?
- Irene es discriminada por ser mujer y ser refugiada. ¿Cómo ha actuado ella ante su situación vital?
- Imaginen que trabajan con Sisma Mujer. ¿Conocen a alguien que haya sufrido discriminación? ¿Cómo se ha sentido? ¿Cómo le ayudarían a salir de esa situación?
- Busquen y escuchen la canción de Sia, *Alivee*. ¿Cuál sería la historia de la persona en la que se podría haber inspirado la canción?

Conoce

Al reflexionar en el tema del ambiente a la luz de la Sagrada Escritura y de la Doctrina Social de la Iglesia, no podemos menos de plantearnos la cuestión del estilo de vida fomentado por la sociedad moderna y, en particular, la cuestión del modo desigual como se distribuyen los beneficios del progreso.

Papa Juan Pablo II. (Adaptación)

Enfermos mentales graves que triunfan en la vida



Nadie diría en la actualidad que Vicente Rubio padece una patología mental grave, si no fuera porque él mismo relata su caída y su rehabilitación en charlas dedicadas a dar aliento a otros afectados y a desmontar el estigma que aún persigue a quienes son como él.

A Vicente le diagnosticaron esquizofrenia paranoide y le administraron, según sus palabras, “una medicación muy fuerte” que hacía que se sintiera “como un zombi, como muerto en vida”. Pidió a los médicos que le redujesen la dosis y no sólo accedieron sino que, al ver que respondía bien, fueron disminuyendo paulatinamente la cantidad de antipsicóticos hasta quitárselos totalmente.

Cuando todo parecía marchar a la perfección, tuvo un segundo brote y esta vez estuvo ingresado durante un mes. “No podía prescindir de los fármacos”, cuenta. Le costó mucho tiempo y esfuerzo retomar su vida.

La enfermedad supuso un parón en su trayectoria. “Abandoné mi carrera, acepté trabajos no creativos. Por ejemplo, en el almacén de pinturas de mi hermana o como animador sociocultural en un colegio”, recuerda. Cada paso era un mundo: levantarse, salir de casa, quedar con algún amigo... Poco a poco, consiguió “recuperar la autoestima y las ganas de hacer cosas”. “Lo que más me ha ayudado a salir adelante ha sido el apoyo incondicional de mi familia y mis amigos”, asegura.

En 2006, ya totalmente recuperado, volvió a la producción audiovisual y grabó el corto ‘Imaginarium’. Tiempo después, consiguió una subvención con la que llevó a cabo el documental ‘Solo’, que se estrenó en junio de 2010 y tuvo una gran acogida. En este filme cuenta “cómo entra y sale una persona en la enfermedad mental”.

María Sánchez Monge. *Elmundo.es*. 28 de noviembre de 2011.

Irene, una superviviente que ayuda al empoderamiento de otras mujeres

Cuando Irene estaba embarazada de siete meses, recibió un disparo al que ella y su pequeña sobrevivieron milagrosamente. Trabajaba como costurera y diseñaba su propia ropa cuando tuvo que huir de Costa de Marfil y refugiarse en Liberia. Allí, lleva más de catorce años en los que no ha perdido el optimismo. Su lema es: "Todas las mujeres refugiadas tienen que ser valientes".

Gracias a la ayuda de ACNUR, que facilitó los útiles necesarios para poner en marcha su idea, Irene ha comenzado a dar clases de costura a mujeres refugiadas como ella, de Costa de Marfil, y también a mujeres de Liberia, su país de acogida.

Para ella, el empoderamiento de la mujer refugiada es básico para que puedan reforzar su autoestima y encontrar un medio de vida.

eacnur.org. 24 de marzo de 2017.

Corporación Sisma Mujer: Una organización al servicio del empoderamiento de la mujer

Sisma se define como una organización colombiana de carácter feminista que desde 1998 ha aportado a la consolidación del movimiento de mujeres, ha trabajado con mujeres víctimas de violencias y discriminación en razón de ser mujeres, en ámbitos privados, públicos y del conflicto armado, para la ampliación de su ciudadanía, la plena vigencia de sus derechos humanos y la promoción de su papel como actoras transformadoras de su realidad. Trabajan con un enfoque jurídico y de derechos humanos, integral e interdisciplinario, que fortalece procesos sociales para el empoderamiento individual y colectivo de las mujeres. Sisma Mujer tiene una oficina permanente en Bogotá, Colombia, y una delegación en Valencia, España.

www.sismamujer.org

Sia, Alive



I was born in a thunderstorm.
I grew up overnight.
I played alone.
I played on my own
And I survived.

Soy valioso, soy valiosa

En los textos que has leído y escuchado, además de la idea de empoderamiento hay otra que se repite: autoestima. No hay empoderamiento sin autoestima, sin saber y reconocer el valor que cada uno tiene.

- 1 Escribe en tu cuaderno con letras, grandes tu nombre seguido de la expresión "es valioso porque..." Al escribir de ti mismo en tercera persona serás más objetivo.
- 2 Comienza a escribir tu lista de por qué eres valioso; la frase entera (Andrea es valiosa porque...) No tengas vergüenza, reconoce lo bueno que hay en ti, tus valores, aptitudes, rasgos de personalidad, creencias, actos... que te hacen ser muy valioso. Eres valioso a pesar de los errores que hayas cometido.
- 3 Elabora un cartel con lo que has escrito; puedes poner dibujos, fotografías... Cuélgalo en tu cuarto.
- 4 Comprométete a escribir cada semana una frase más de por qué eres valioso.