

El poder del empoderamiento

Empoderamiento significa sentirse seguro y preparado para tomar decisiones o resolver problemas, lo cual es importante cuando se está orientando o cuidando a alguien con hemofilia.



¿De dónde viene el empoderamiento?

El empoderamiento viene de conocerse a sí mismo, de entender su enfermedad, de abogar por sí mismo y de recibir el apoyo de la gente que le rodea.

Los 3 pilares del empoderamiento



Abrazar la seguridad

¿Qué rasgos le hacen especial? Piense en características tales como la creatividad, la gratitud y la valentía. Son puntos fuertes que pueden ayudarlo a sortear situaciones difíciles, tales como optar por no participar en actividades o pedir modificaciones.



Participar en la autodefensa

La autodefensa significa comprender sus necesidades y hablar por sí mismo para que esas necesidades se satisfagan, como pedir tiempo para descansar o infundirse.



Crear asociaciones que empoderen

Los socios en el empoderamiento le apoyan en sus decisiones. Pueden ser amigos, familiares, un equipo de atención, otras personas con hemofilia y otras personas en su vida que creen en usted y en sus capacidades.

La defensa asertiva y usted



Su estilo de comunicación es importante a la hora de educar a los demás sus necesidades. Esto suele manifestarse de uno de estos tres modos:

Comunicación pasiva

Cuando los demás son los que más hablan o toman decisiones, usted puede ser un comunicador pasivo. Esto puede dificultar que consiga lo que necesita.

Comunicación agresiva

Si se encuentra dominando las conversaciones e interrumpiendo a los demás, puede estar adoptando un estilo agresivo. Esto puede hacer que la gente esté menos dispuesta a responder de forma positiva.

Comunicación asertiva

La comunicación asertiva significa ser claro y honesto, y al mismo tiempo escuchar y ser respetuoso. Encontrar este equilibrio le ayudará a explicar y expresar sus necesidades, tales como establecer límites o informar a un médico acerca de su enfermedad.

Empoderamiento en acción

Recuerde: El empoderamiento puede cultivarse, practicarse y crecer con el tiempo. Esta actividad es una forma útil de visualizar las situaciones, los comportamientos y las personas que le dan confianza para desenvolverse en la vida con hemofilia.



Paso 1

En una hoja de papel nueva, escriba una palabra que describa una situación en la que se sienta en control de su entorno y con capacidad para hablar y tomar decisiones acerca de su hemofilia. Escriba esta palabra tan grande que llene la mayor parte posible del espacio.

Paso 2

Rellene el espacio que rodea a su gran palabra con acciones que realice en esa situación que le hagan sentirse seguro de sí mismo.

Paso 3

Anote los nombres de las personas que le apoyan, y continúe llenando todo el espacio que pueda. Colóquelo en algún lugar donde lo vea a menudo para que le recuerde lo que le hace sentirse empoderado.



El empoderamiento es un proceso activo y permanente. Cuanto más practique la defensa de usted mismo y de los demás, más fácil le resultará. Cada día es una oportunidad para adquirir las habilidades y la confianza necesarias para hablar por usted mismo.

Notas y preguntas

Aquí puede anotar cualquier nota o pregunta para la próxima conversación de empoderamiento que planee tener. Puede ser con un médico, un profesor, un colega o cualquier persona con la que tenga que hablar de sus necesidades.



Para encontrar historias de empoderamiento de otros miembros de la comunidad hemofílica y compartir la suya propia, visite **shareyourwhy.com**.