

Universitat

Jaume I

# «Reconocer nuestro propio poder es imprescindible»

Eva Cifre

Directora del Programa de Empoderamiento y Liderazgo para Mujeres

REDACCIÓN  
especiales@epmediterraneo.com  
CASTELLÓN

## --¿Cómo surge la idea de proponer este programa formativo?

-La idea surge porque vimos que la investigación arroja datos de lo más contradictorios. Las mujeres entran en mayor número a las universidades, incluso en las carreras de Administración y Dirección de Empresas, pero luego siguen sin ocupar los puestos de dirección/liderazgo que, por sus capacidades, deberían ocupar. La investigación también nos dice que esto es debido a barreras estructurales que complican el acceso, barreras difíciles de abordar de manera individual, pero también por barreras internas personales, asociadas principalmente al género, y a cómo a mujeres y hombres se nos demandan funciones y roles diferentes. En estas barreras sí podemos trabajar.

## --¿Cuál sería el principal objetivo de estos dos cursos?

-Se centran en proporcionar a las mujeres herramientas que les permitan reconocer su propio poder para superar las barreras personales, sociales, económicas y empresariales, con las que se pueden encontrar, en el ámbito personal y en el laboral. El programa se dirige a dos públicos objetivos. Por un lado, el curso intensivo (de 30 horas) está dirigido a mujeres que ya son líderes o se plantean serlo en un futuro no muy lejano (emprendedoras, jefas de equipo,



ALEX PÉREZ

► Responsables ► M<sup>a</sup> Pilar Domínguez, Laritza Machín y Eva Cifre.

directoras de sección...). Por otra parte, el segundo curso está dirigido a chicas que todavía están estudiando una carrera universitaria, ya que, en principio, esta les ofrece la formación para poder liderar proyectos en su ámbito de trabajo pero, lamentablemente, vemos que no lo hacen.

## --¿En qué consiste PERMA?

-El modelo PERMA, según sus siglas en inglés (Positive Emotions,

Engagement, Relationships, Meaning, Accomplishments), fue propuesto Seligman (2011) y está compuesto por cinco elementos para promocionar bienestar: las emociones positivas, el compromiso, las relaciones interpersonales positivas, el significado y el logro. Este modelo plantea que el bienestar se consigue cuando las personas buscan por sí mismas el control de las emociones positivas que experimentan, ser com-



EVA CIFRE

DIRECTORA DEL PROGRAMA

La conferencia inaugural, a cargo de M<sup>a</sup> José Mainar, tendrá lugar el 27 de febrero a las 18.30 horas»

petentes, estar comprometidas con sus metas personales, mantener relaciones interpersonales positivas y vivir sus vidas con un sentido de trascendencia. Todo esto lo trabajaremos en el programa con perspectiva de género, viendo cómo potenciarlo, siendo mujeres en este momento actual en nuestra sociedad particular.

## --¿Qué aportará a las participantes esta formación?

-Les aportará claridad acerca de su potencial y tomarán conciencia de factores sociales y personales que pueden limitar la confianza en sí mismas como mujeres. En resumen, las participantes conocerán lo que quieren y pueden llegar a ser en el ámbito personal y laboral, más allá del corsé del género. Toda la información sobre ambos cursos, cuya matrícula ya está abierta, la encontrarán en la dirección <http://www.fue.uji.es/formacion/cursos>. ≡

## MATRÍCULA ABIERTA

### Formación presencial en diseño y maquetación

REDACCIÓN  
CASTELLÓN

En las próximas semanas comienzan varios cursos presenciales, de 20 horas de duración, que se centrarán en los conceptos esenciales de los programas de maquetación y diseño más potentes del mercado, Adobe Indesign, Photoshop e Illustrator. Se explicarán las funciones, trucos, consejos y técnicas necesarias para crear composiciones, retocar imágenes y gráficos profesionales. Matrícula en: [www.fue.uji.es/formacion/cursos](http://www.fue.uji.es/formacion/cursos). ≡

## SEMIPRESENCIAL

### Curso de manejo clínico de la lactancia materna natural

REDACCIÓN  
CASTELLÓN

Este curso semipresencial pretende proporcionar a los profesionales sanitarios una formación teórico-práctica actualizada sobre lactancia materna, basada en la evidencia científica, para promover buenas prácticas de salud. Abordará los recursos para prevenir y afrontar las dificultades que pueda presentar. Las clases tendrán lugar de marzo a abril. Más en: <http://www.fue.uji.es/formacion/EX190470>. ≡

## + INFO

### EXPERTO EN GESTIÓN DE CALIDAD Y MEDIOAMBIENTE

► Este curso corresponde al tercer módulo del Máster en Gestión Integrada de la Calidad, el Medioambiente y la Prevención de Riesgos Laborales. En la realidad empresarial actual todavía existe una notable carencia de expertos en el área de Gestión del Medioambiente que cuentan además con una visión de gestión empresarial integradora, que aglutine y optimice los recursos necesarios para garantizar el éxito en la mejora continua de la organización. Esta es una formación de posgrado propio de la UJI, de carácter semipresencial, que comenzará en abril, en horario de tardes, los miércoles y viernes. Tiene una duración total de 200 horas y el periodo de matrícula está ya abierto en la siguiente dirección: [www.fue.uji.es/gestionmedioambiente](http://www.fue.uji.es/gestionmedioambiente)

### TÉCNICAS PARA HABLAR EN PÚBLICO CON EFICACIA

► El curso *Comunicación para el éxito: Técnicas para hablar en público con eficacia* llega a su 38ª edición. De 18 horas de duración, esta formación se desarrollará los días 31 de marzo, 1 y 2 de abril, en horario de tardes. Está dirigido a profesionales de todos los sectores y niveles que deseen utilizar la palabra hablada con eficacia en cualquier situación, tanto personal como profesional. La conferenciante de alto impacto y escritora Maty Tchev y el coach y licenciado en periodismo Carles Herrero impartirán las sesiones, cuyo objetivo es desenterrar las habilidades y el potencial comunicativo de los participantes para que sean capaces de utilizar la palabra hablada con eficacia. Más detalles en: <http://www.fue.uji.es/formacion/EX190381>.



DAMIÁN LLORENS

[elperiodicomediterraneo.com](http://elperiodicomediterraneo.com)

### CURSO DE SANCIONES EN MATERIA TRIBUTARIA

► Del 1 al 8 de abril, los miércoles y viernes, de 17.00 a 21.00 horas, se desarrollará la séptima edición del *Curso de Sanciones Administrativas y Penales en Materia Tributaria*. De 12 horas de duración y modalidad presencial, ofrece conocimientos y competencias para mejorar la empleabilidad de los recién titulados, especialmente en Derecho, Relaciones Laborales, Empresariales y Administración y Dirección de Empresas, y los departamentos de Administración de pymes, y permite la actualización de quienes trabajan en estos ámbitos. Dirigirá la formación el catedrático de la Universitat Jaume I, Germán Orón Moratal, a quien acompaña la profesora de Derecho Penal Catalina Vidales Rodríguez. Más en: [www.fue.uji.es/formacion/EX190390](http://www.fue.uji.es/formacion/EX190390). ≡