

'Violetas en el Camino: 10 claves para empoderarte'

Rafaela Almeida, empresaria y escritora, describe en su cuarto libro, las 10 claves para el empoderamiento femenino. También relata las 5 etapas principales para alcanzar el empoderamiento individual y colectivo. Con ejemplos y situaciones prácticas, tanto personales, como de las 40 mujeres entrevistadas, la autora trata los principales aspectos y problemáticas contemporáneas para ayudar a las mujeres en su camino hacia el autoempoderamiento

El movimiento Women Empowerment 'Empoderamiento de las mujeres' es una realidad indiscutible e irrefrenable. El cambio positivo ha sido promovido por las mujeres y amplificado mundialmente gracias a las redes sociales y las nuevas tecnologías. Sin embargo, ¿realmente este movimiento está ayudando a empoderar a las mujeres? ¿Aporta soluciones concretas?

Violetas en el camino. 10 claves para empoderarte es una guía práctica, con consejos esenciales para alcanzar el empoderamiento femenino. Ofrece un análisis contemporáneo de los principales desafíos a los que se enfrentan diariamente las mujeres en los ámbitos empresarial, profesional, personal y familiar.

Basado en las vivencias de la autora y en las opiniones de 40 mujeres excepcionales, quiere fomentar la sororidad, a través de las violetas que han impulsado a las entrevistadas en su camino, creando un homenaje global a las mujeres.

Rafaela Almeida analiza el fenómeno del empoderamiento femenino, desde las bases reales, partiendo de su propia experiencia como mujer empresaria, escritora, esposa y madre de dos niños. El libro narra sus momentos clave a la hora de emprender, sus principales dudas e inquietudes, así como la búsqueda de la conciliación y el equilibrio.

"¿Son ellas las que eligen sin presiones el rumbo de sus vidas? o... ¿solo renuncian?"

Según afirma la autora: "Una mujer empoderada es una fuente de prosperidad para sí misma y para su comunidad".

De acuerdo a las pautas resumidas en Violetas en el Camino, las 10 claves para empoderarse son:

Formación continuada: Aparte de la necesidad de un acceso a la educación universal e igualitaria para todos, la autora se centra en la importancia diferencial de desarrollar habilidades personales, inteligencia emocional o complementarias como: la comunicación, la escucha activa, la confianza personal, la curiosidad, la resistencia a la frustración y la gestión del caos.

Plan de carrera profesional: En este apartado, Almeida trata 5 aspectos: Adquirir experiencia sectorial, realizar un DAFO personal (análisis de debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades), cómo detectar el techo de cristal en las empresas mediante sus políticas de dirección y RRHH, capacidad de reinventarse, y; el Networking con conexiones reales, más allá de los contactos virtuales en plataformas online.

Marketing personal: Cómo convertirse en un referente para el sector, ampliar el alcance de la influencia y acceder a los medios de comunicación, que según la autora, siguen siendo los grandes amplificadores de información, por encima de las redes sociales.

Libertad e independencia económica: La autora destaca que es una de las lanzas principales del empoderamiento femenino. Aconseja diversificar las fuentes de ingreso y enseña cómo generar activos.

Maternidad y control de la natalidad: Es una decisión clave a ser tomada de forma consciente y responsable. Las mujeres deben tener claro, inevitablemente, su deseo o no de ser madres, y que sean respetadas. También trata sobre los aspectos relacionados con la baja por maternidad y las dificultades a las que se enfrentan las mujeres tras la reincorporación a sus puestos de trabajo.

Conciliación: Falta un abordaje claro y real desde la perspectiva e implicación masculina, para que el cuidado de la casa y la crianza de los hijos dejen de ser una losa pesada para el avance profesional de las mujeres. La autora ejemplifica polémicas de actualidad relacionadas con la baja por maternidad de personajes públicos y ofrece pautas para mejorar la conciliación, entre ellas: delegar y planificar.

Sexo, belleza, salud y bienestar: Los cánones de belleza siguen encorsetando a las mujeres. Este capítulo trata cómo los movimientos denominados body positive, impulsados inicialmente desde las redes sociales por personas anónimas han democratizado el concepto de belleza. También ofrece pautas para alcanzar la mejor versión sin complejos y con seguridad. En un mundo lleno de perfección virtual, compuesta por la irrealidad de “fotos y filtros de Instagram”, todo el mundo es consciente del poder de la imagen.

Espiritualidad y equilibrio emocional: La autora aborda la perspectiva de la espiritualidad desde la cábala, así como la unión entre lo femenino y masculino. También la representación alegórica de Lilith como símbolo del feminismo radical. Para ello, comparte una entrevista realizada a Mario J. Sabán, investigador y profesor de Cábala, teólogo, autor y filósofo argentino, de origen judío sefardí. Este capítulo ofrece claves para el empoderamiento espiritual.

Amar lo que se hace y hacer lo que se ama: En este capítulo Almeida destaca que “Hacer lo que amas y tener vocación para ello, muchas veces representa un arma de doble filo. Primero porque nos podemos estancar solo en los aspectos placenteros y en los que sabemos que sobresalimos —la conocida como zona de confort— y dejar de lado el aprendizaje de otros campos”. La evolución está en potenciar los puntos satélites que complementan el talento principal.

Celebrar los éxitos, así como los fracasos: Analizar las adversidades superadas y los pequeños éxitos obtenidos impulsará hacia la culminación de la montaña y el cenit de la carrera profesional o personal. Para alcanzarlo es necesario celebrar cada progreso, cada éxito, así como cada fracaso de forma igual; al mismo tiempo, sin dar mucha importancia, ni tomarse ninguno de ellos demasiado en serio.

Adicionalmente, Violetas en el Camino, resume en 5 Etapas principales el Empoderamiento Femenino.

Sobre Rafaela Almeida: (Brasil, 1981), reside en Barcelona desde el año 1997, nacionalizada española. Es empresaria, socia fundadora de la Agencia BlaNZ Marketing & PR, compañía con más de 14 años de experiencia en la promoción, comunicación y marketing de productos y servicios; y BlaNZ Trading, empresa importadora y distribuidora, fundada en el año 2019. Casada y madre de dos hijos, Anna de 9 y Guillermo de 6 años. En el año 2020, Rafaela Almeida creó como cofundadora su marca de nutricosmética Oroborn.com.

Es conferenciante y ha colaborado con diferentes escuelas de negocios y universidades nacionales e internacionales, como EFAP París y Nueva York, entidad en la cual dispone de su propio curso de Influencer Marketing. También es profesora y conferenciante en la Universidad Autónoma de

Barcelona, Euroaula y Euncet. Es autora de las obras El día que Ashton me twitteó. Marketing, comunicación y sociedad 2.0 (2011), Esperando a Mr. Big. Las relaciones en tiempos de hiperconectividad (2014), Influencers. La nueva tendencia del marketing online (2017) y Violetas en el camino. 10 claves para empoderarte (2020), Editorial Base.

PVP Recomendado: 16€.

Disponible en librerías y online.

www.RafaelaAlmeida.com

www.BlaNZ.es

www.Oroborn.com

Datos de contacto:

BlaNZ Marketing & PR

www.BlaNZ.es

935285789

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Educación](#) [Literatura](#) [Sociedad](#) [Emprendedores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>