

Second  
**Chance**

DESARROLLO  
PERSONAL



Second  
**Chance**

# DESARROLLO PERSONAL

Sesión 1: ¿Quién soy yo?

Sesión 2: Comunicación

Sesión 3: Toma de decisiones,  
control y cambio

Sesión 4: Fijar objetivos

Second  
Chance

Sesión 1:  
¿Quién soy yo?

# Introducción al curso

Set de diapositivas 1

*Sesión 1*



Foto: ONU Mujeres/Dzilam Méndez



# ¿POR QUÉ UN CURSO DE 'DESARROLLO PERSONAL'?

- Te ayuda a desarrollar formas de pensar y prácticas que mejoran su vida: en áreas de autoconocimiento, toma de decisiones, comunicación y resiliencia.
- Te da la oportunidad de centrarte en ti misma, y te ayuda a reconocer tu propio valor.
- Revitaliza tus objetivos y aspiraciones.
- Te ayuda a clarificar tus objetivos personales, laborales o académicos.



# APTITUDES Y ATRIBUTOS TRANSVERSALES NECESARIOS PARA EL EMPLEO O EL ESPÍRITU EMPRESARIAL, ASÍ COMO ÚTILES EN LA VIDA PERSONAL

- **Planificación:** fijar objetivos, planificar, programar, supervisar.
- **Gestión:** persuasión, creación de redes, comunicación; confianza en una misma; exigencia de calidad y eficacia.
- **Atributos:** autoconciencia, honradez, ética, asunción de responsabilidades.

# ¿QUÉ ENTENDEMOS POR HABILIDADES PARA LA VIDA Y CRECIMIENTO PERSONAL?



Originalmente, es definido por la Organización Mundial de la Salud como un **conjunto de competencias psicosociales y habilidades interpersonales que ayudan a las personas a:**

- Tomar decisiones con fundamentos
- Resolver problemas
- Pensar de forma crítica y creativa
- Comunicarse eficazmente
- Establecer relaciones sanas
- Empatizar con los demás
- Afrontar y gestionar su vida de forma sana y productiva

Las habilidades para la vida no suelen considerarse un ámbito o una asignatura, sino como aplicaciones transversales de conocimientos, habilidades, valores y actitudes que son importantes en el proceso de desarrollo individual y aprendizaje permanente.

# LAS HABILIDADES PARA LA VIDA INCLUYEN:

- Autoconocimiento
- Comunicación, especialmente comunicación asertiva y escucha activa
- Automotivación: realizar tareas por cuenta propia sin motivación externa
- Confianza en una misma: creer en una misma...
- Empatía
- Relaciones interpersonales
- Gestión de conflictos
- Tomar decisiones
- Pensamiento creativo
- Pensamiento crítico
- Resiliencia
- Reflexión
- Gestión del tiempo: realizar las tareas a tiempo y según lo previsto
- Trabajar en equipo: trabajar con otras personas para alcanzar objetivos comunes
- Trabajar bajo presión
- Fijación de objetivos: planificación de objetivos específicos que deben alcanzarse en un plazo determinado

# ESTE CURSO SE BASA EN LAS SIGUIENTES IDEAS PARA EL CRECIMIENTO PERSONAL:



Valora tus logros, puntos fuertes, talentos y habilidades.



Identifica en qué aspectos crees que podrías mejorar. Puede que pienses que algunas cosas (por ejemplo, las habilidades de comunicación) son rasgos personales fijos con los que nacemos, pero el cambio es posible con el apoyo y la ayuda de los demás.



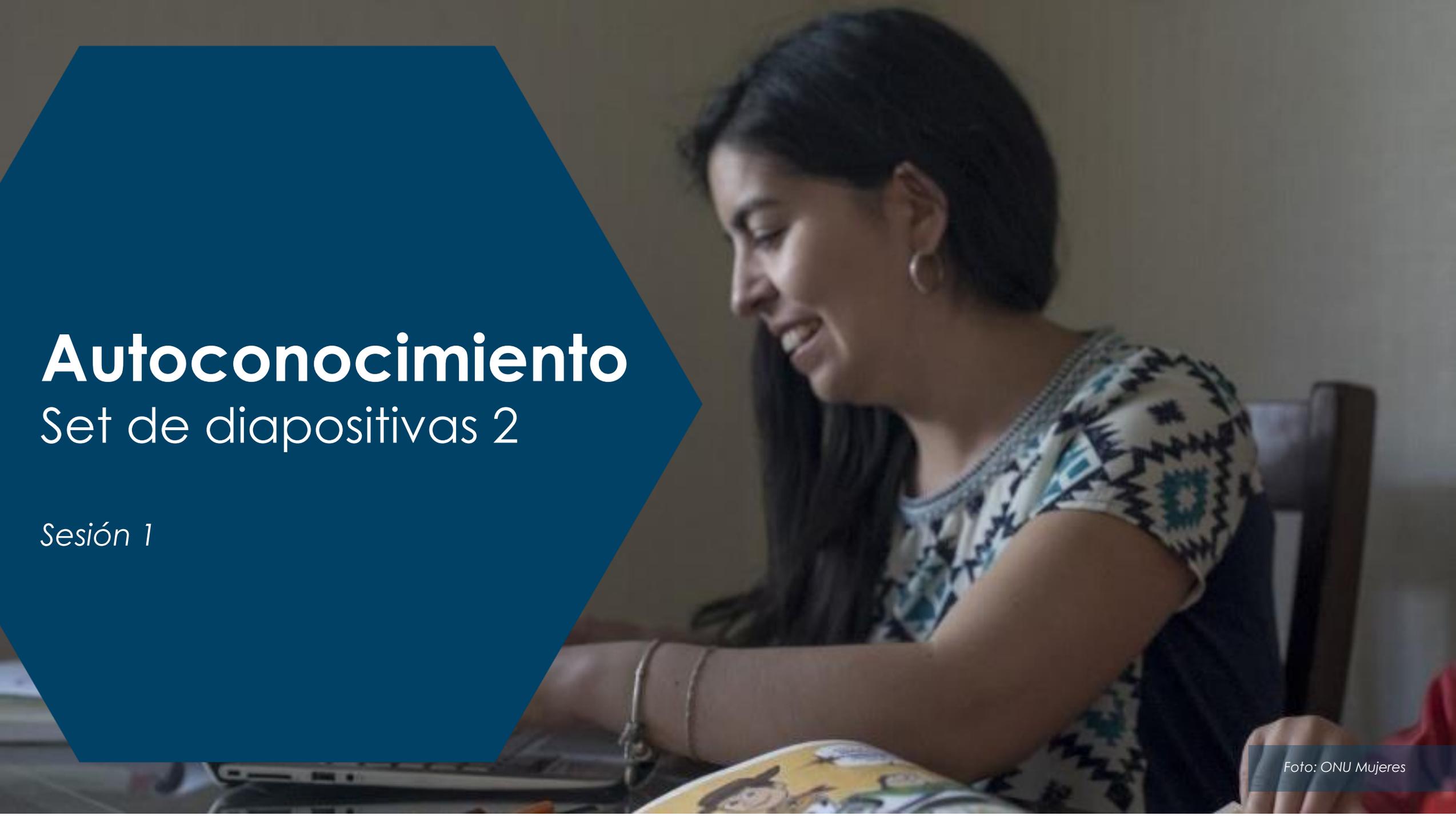
Acepta lo que no te ha funcionado. En la medida de lo posible, considera tus experiencias como un recurso.



Aprende a reforzar las capacidades básicas de comunicación y toma de decisiones.



Define un objetivo y piensa cómo avanzar hacia él.



# Autoconocimiento

## Set de diapositivas 2

*Sesión 1*



# ¿QUÉ ES EL AUTOCONOCIMIENTO O LA AUTOCONCIENCIA?

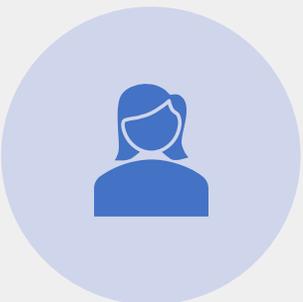
- Conocerse a sí misma: tus valores, gustos, aversiones, puntos fuertes y talentos.
- También significa sentirte lo suficientemente segura y confiada en ti misma como para reconocer tus puntos débiles y las áreas de tu vida que no han funcionado bien, no como cosas por las que debas sentirte mal o avergonzarte, sino como áreas en las que hay potencial para mejorar, especialmente con el apoyo de los demás.

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCONOCIMIENTO?



El autoconocimiento es una de las claves del desarrollo personal porque nos permite:

- Regular y gestionar nuestras emociones
- Relacionarse adecuadamente con otras personas
- Luchar por nuestras metas y objetivos



Nos asienta en nuestra yo real:

- Conocemos nuestros puntos fuertes y débiles
- Nos ayuda a ser realistas y nos mantiene con los pies en la tierra



Nos permite ver nuestro potencial:

- Cada una de nosotras tiene sus propias características, cualidades, talentos y nuestra propia historia que nos hace únicas
- Es necesaria cierta introspección para reconocer nuestras capacidades y lo que nos gusta, lo que no nos gusta, lo que se nos da bien y lo que podemos mejorar.



Puede resultarnos difícil reconocer nuestras habilidades/capacidades, sobre todo si las hemos desarrollado a partir de experiencias de vida

Dedicar un tiempo a reflexionar sobre nuestros puntos fuertes nos ayuda a darnos cuenta de lo mucho que tenemos que ofrecer

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCONOCIMIENTO?



Te permite **centrarte en ti misma**, observar todos los ámbitos de tu vida a través de tu punto de vista, no desde el de los demás.

**Preguntas:** ¿Qué quiero? ¿En qué soy buena? ¿Qué me gusta hacer?

**En lugar de:** ¿Están cubiertas las necesidades de mi familia? ¿Están cubiertas las necesidades de mi pareja? ¿Están bien mis amigos y amigas?



Si trabajamos en la autoconciencia, esto tiene un **efecto dominó** en distintas áreas de nuestras vidas.



**Compartir experiencias con otras mujeres te ayudará a** entenderte mejor y a inspirarte en las demás.

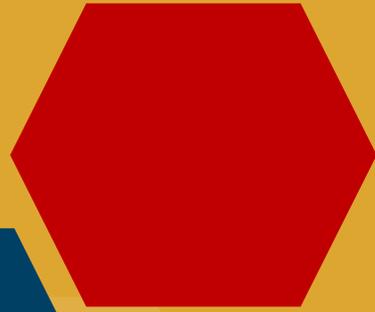
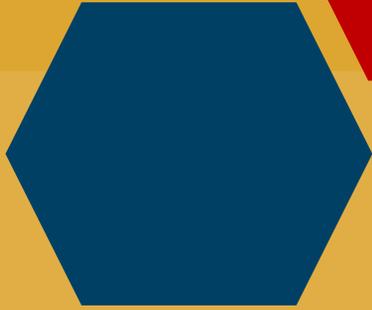
El autoconocimiento te permite comunicarte con más eficacia a medida que adquieres más confianza en ti misma.



Un **ejercicio diario** para aumentar el autoconocimiento: al final de cada día, hazte tres preguntas.

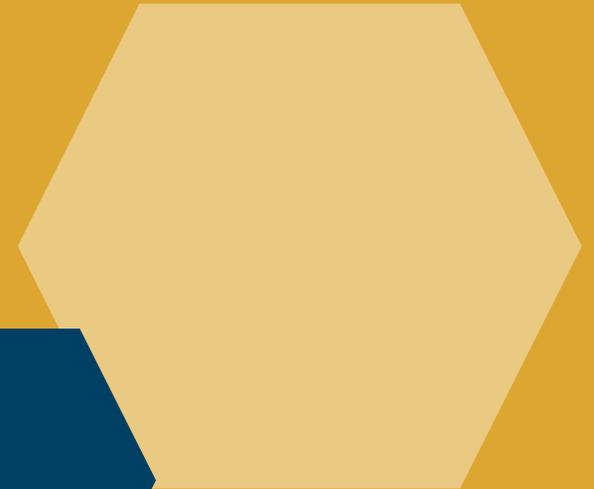
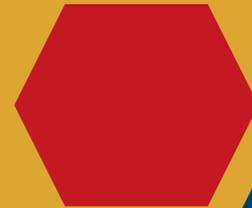
- ¿Qué ha resultado bien hoy?
- ¿Qué no ha ido bien?
- ¿Qué puedo aprender para ser mejor mañana?

Second  
Chance



Sesión 2:

Comunicación



# Por qué y cómo nos comunicamos

Set de diapositivas 1

*Sesión 2*



Foto: ONU Mujeres/CVA

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMUNICACIÓN?

- Comunicarse es fundamental para la humanidad.
- Cuando estamos con otras personas, nos comunicamos constantemente, incluso cuando creemos que no lo hacemos.
- Debemos ser conscientes de que todo lo que hacemos (o dejamos de hacer) envía un mensaje a los y las demás.

Como mujeres, hemos sido **socializadas** para comunicarnos de forma diferente a los hombres, tendiendo a hablar menos, evitar desacuerdos o conflictos, etc.

# ¿PUEDE SER DIFÍCIL LA COMUNICACIÓN?



Podemos pensar que ya sabemos lo que la otra persona va a decir, por lo que no escuchamos bien.



Todos y todas somos diferentes, así que oímos las cosas de distintas maneras. Podemos decir una cosa, pero la otra persona oye algo muy distinto.



Podemos comunicarnos indirectamente, sin decir lo que realmente pensamos y esperando que la otra persona entienda lo que queremos decir.



Podemos decir algo hiriente sin pretenderlo, y entonces la otra persona desestima lo que estamos diciendo sin enfocarse realmente en ello.



Debido a diferencias generacionales o culturales, las personas mayores pueden considerar grosera a una persona más joven, aunque no haya sido su intención.



A veces hacemos suposiciones basándonos en la apariencia de las personas. Lo mismo ocurre con la forma de comunicarse.

# ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?



Hay 3 formas de comunicarse:

- **Oral/hablado:** conversación cara a cara o en persona; hablar por teléfono; discursos o conferencias. También podría dar lugar a risas, llantos o gritos.
- **Escrita:** textos, correos electrónicos, cartas, artículos de prensa, informes, libros
- **Lenguaje no verbal/corporal:** expresiones faciales, movimientos de cabeza y gestos sin palabras (sentarse recto o encorvado, brazos cruzados o relajados); tacto (darse la mano); contacto visual. *Los signos o señales no verbales pueden ser importantes para algunas personas con discapacidad.*

La comunicación también puede clasificarse como formal o informal. En algunos países hay una gran diferencia entre ambas, y existen normas sociales sobre dónde y cuándo hay que comportarse de manera formal o informal.

# Comunicación asertiva

Set de diapositivas 2

Sesión 2



# ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN ASERTIVA?

- Ser asertiva **no** es **ser egoísta ni intimidar**. Es simplemente **expresar tus necesidades y valorarte a ti misma** como igual a los demás.
- Significa que no tienes miedo de expresar tu opinión y defenderte.



Foto: ONU Mujeres/Priya Naresh and Aniket Kolkar

# SER PASIVA EN LA COMUNICACIÓN:

**Cuando las personas no expresan sus opiniones o sentimientos.**

- No quieren parecer agresivas, o no creen que su opinión o sus sentimientos importen tanto como los de los y las demás.
- **Pero** esto puede significar que evites herir a los demás a costa de herirte a ti misma.
- Lleva a pensamientos como "la gente nunca tiene en cuenta mis sentimientos", "soy incapaz de defenderme" o "todo el mundo me pasa por encima".

No sé cómo decir lo que pienso sin molestar a la otra persona, así que no diré nada".

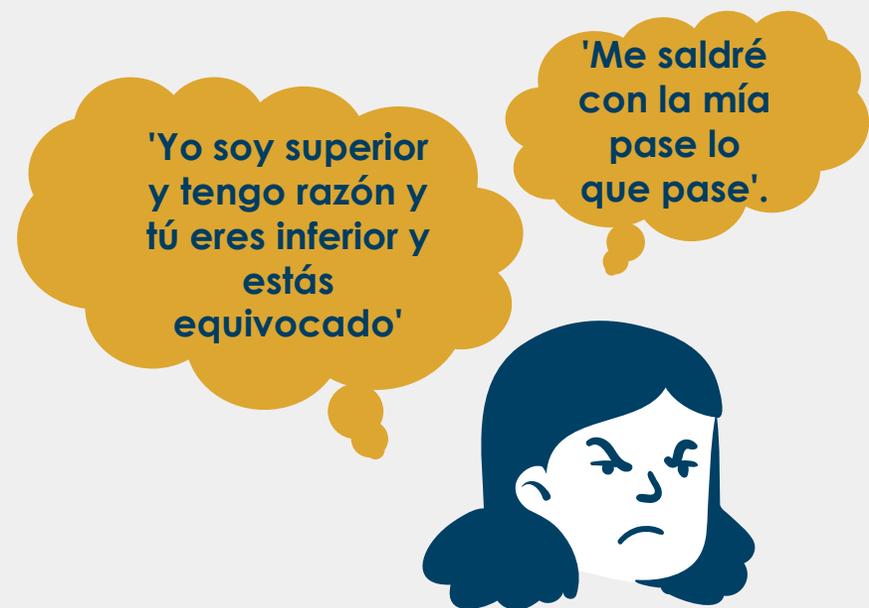
Lo que yo quiero es menos importante que lo que quieren los demás".



# SER AGRESIVA EN LA COMUNICACIÓN:

Quando las personas expresan sus sentimientos y opiniones de una manera que *no* respeta los sentimientos ni las opiniones de los demás.

- A veces pretenden crear miedo o hacer daño para conseguir lo que quieren.
- Pueden llegar a ser agresivas, verbal o físicamente.



# SIENDO PASIVA-AGRESIVA:

Cuando las personas parecen pasivas en apariencia, pero en realidad actúan movidas por la ira, de forma sutil e indirecta.

- Suelen sentirse impotentes, atascadas y resentidas.
- Pueden pensar: 'Tengo demasiado miedo para tratar contigo directamente, así que debo utilizar formas ocultas de atacarte y conseguir lo que quiero'. O 'pareceré cooperativa pero en realidad no lo soy'.

'Tengo demasiado miedo para tratar contigo directamente, así que debo usar formas ocultas para atacarte y conseguir lo que quiero'.

'Pareceré cooperativa pero no lo soy'.



# SER ASERTIVA EN LA COMUNICACIÓN:

Quando las personas expresan claramente sus opiniones y sentimientos. Se valoran a sí mismas, su tiempo y sus necesidades y respetan los derechos de los y las demás.

Podrían sentirse:

"Controlo al 100% cómo me comunico durante esta conversación".



"Tengo confianza en quién soy".



"Tengo el mismo derecho a expresarme respetuosamente".





Cuando alguien se muestra asertiva no pretende hacer daño a nadie, pero no siempre es posible saber cómo reaccionarán los demás. **No puedes controlar cómo reaccionarán los demás ante ti.** Lo único que puedes hacer es comunicarte con respeto hacia los demás y hacia ti misma.



# Actividad 5: ¿Cuál es tu estilo de comunicación?

Set de diapositivas 3

Sesión 2

# ¿EN QUÉ ERES BUENA?

- Escuchando
- Hablando con todo tipo de personas
- Calmando los ánimos cuando una conversación se acalora
- Explicando las cosas con claridad



# ¿QUÉ TE RESULTA **DIFÍCIL**?

- Te frustras cuando no puedes expresar exactamente lo que quieres decir.
- Te cuesta decir que no, por el deseo de complacer a todo el mundo.
- Te cuesta discrepar con la gente, sobre todo con los hombres, incluso cuando sabes que lo que dicen está mal o no tiene sentido.
- Pierdes la paciencia con la gente.





# Comunicación asertiva como mujeres

Set de diapositivas 4

*Sesión 2*

Foto: ONU Mujeres/Ruhani Kaur



Foto: ONU Mujeres/Sonali Hedditch

¿Has pensado alguna vez que los hombres y las mujeres tienden a comunicarse y comportarse de manera diferente?

¿Te has dado cuenta que cuando una mujer se comunica de la misma manera que un hombre, puede ser criticada por ser **demasiado atrevida, 'mandona', agresiva y desagradable?**

Esto se debe a las normas sociales y estereotipos de género: las reglas y actitudes informales y no escritas que se espera que las personas sigan dentro de una sociedad.



# ¿QUÉ ES EL CONDICIONAMIENTO SOCIAL?

- Es el proceso por el que absorbemos **las normas sociales** y aprendemos cómo se espera que nos comportemos.
- Es una especie de **entrenamiento subconsciente** por el que aprendemos a **pensar, creer, actuar y comunicarnos de** una determinada manera.



# ¿QUÉ ES EL CONDICIONAMIENTO SOCIAL?

- A medida que crecemos, aprendemos inconscientemente las **normas** sociales de nuestra sociedad integrando las actitudes de la gente que nos rodea y los mensajes enviados a través de los medios de comunicación.
- A través de estos mensajes desarrollamos una comprensión de los diferentes roles que deben desempeñar los hombres y las mujeres.
- **Absorbemos** estas "reglas" no escritas sin darnos cuenta. Las **interiorizamos** de modo que creemos que hay que seguirlas **sin cuestionarlas**.



# ¿QUÉ ES EL CONDICIONAMIENTO SOCIAL?

- Crea un conjunto interno de **creencias** que no cuestionamos y que creemos verdaderas, hasta que nos damos cuenta de que esas ideas las construye la sociedad en la que vivimos.
- **No se basan en las características innatas, el comportamiento o el potencial de las mujeres o los hombres.**



Puede ser difícil reconocer que a menudo son esas normas, más que nuestras propias elecciones conscientes, las que rigen nuestra forma de actuar, vestir y comportarnos.

**Verlas e identificarlas implica mirar el mundo de otra manera.**

# ¿CÓMO SE COMUNICAN DE FORMAS DISTINTAS LOS HOMBRES Y LAS MUJERES?

- Las mujeres y los hombres suelen ser percibidos de forma diferente cuando se comunican.
- Las mujeres pueden ser percibidas como arrogantes o presumidas sólo por buscar reconocimiento a sus logros individuales.



Fotos: ACNUR Carreño Fotografía; ONU Mujeres/Priya Naresh and Aniket Kolkar; ONU Mujeres/CVA.

# ¿CÓMO SE COMUNICAN DE FORMA DIFERENTE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES?

En muchas sociedades, las mujeres están condicionadas a:

SER CORTÉS

SER AMABLE

EVITAR  
DISCREPAR

ANTEPONER LOS  
SENTIMIENTOS DE  
LOS DEMÁS A  
LOS PROPIOS

ACEPTAR LAS  
OPINIONES Y  
PERCEPCIONES  
DE LOS DEMÁS

REPRIMIR SUS  
PROPIOS  
PENSAMIENTOS

EVITAR EXPRESAR  
SUS PROPIAS  
OPINIONES

COMPROMISO

HABLAR EN  
CÓDIGOS EN  
LUGAR DE  
DIRECTAMENTE

# ¿CÓMO SE COMUNICAN DE FORMA DIFERENTE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES?

- Los hombres tienden a **interrumpir y hablar por encima** de las mujeres

- En el trabajo, las mujeres tienden a promocionar menos sus logros. Tienden a **disminuir o subvalorar** sus competencias profesionales.

- Los hombres están socializados para ser seguros de sí mismos, asertivos y autopromocionarse, mientras que estas características pueden ser vistas como **inapropiadas o indeseables** en las mujeres.

- En un grupo mixto, las mujeres hablan menos que los hombres, y es **menos probable que hablen**.

- Las mujeres tienden a ser más dubitativas en su discurso que los hombres (y más propensas a **dudar de sí mismas** en general).

- Algunos hombres, cuando explican algo a una mujer, hablan de **forma condescendiente** y asumen que ella tiene poco conocimiento del tema. Es lo que se conoce como mansplaining.



# CONSEJOS PARA UNA COMUNICACIÓN ASERTIVA

## **Evite palabras o frases que socaven o disminuyan lo que estás diciendo.**

Cuando ofrezcas una opinión, sé más directa, menos dubitativa, más segura de tu experiencia y conocimientos; no plantees las opiniones como preguntas o sugerencias, sino directamente. Cree en tí misma.

## **Aprende a decir que no.**

Las mujeres están condicionadas socialmente a ser serviciales, amables, a decir que sí a tareas que pueden no beneficiarles.

Para ser más asertivas y sentirse cómodas al decir no, se requiere claridad en las metas y poner límites.

---

## **Hacer preguntas: parte de la escucha activa.**

Sé curiosa, obtén más información de la persona que está hablando. Intenta comprender lo que realmente está sucediendo, incluyendo lo que no se está diciendo explícitamente.

A photograph of two women sitting side-by-side, facing right. They appear to be in a room with a thatched wall. The woman on the left is wearing a blue patterned top, and the woman on the right is wearing a teal patterned top. A large yellow hexagonal shape is overlaid on the left side of the image, containing white text. The background shows a thatched wall and some white fabric.

# Escucha activa

Set de diapositivas 5

*Sesión 2*



# ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

- Se llama 'active' porque el oyente no absorbe pasivamente las palabras que se le dirigen. Intenta captar activamente los hechos y los sentimientos de lo que oye.
- En este juego de diapositivas aprenderemos los comportamientos clave de la escucha activa.



# CONCÉNTRATE Y NO PLANEES LO QUE VAS A DECIR

## Concéntrate

plenamente en el orador u oradora: mírale a la cara y mantén el contacto visual.

- Mantener el contacto visual con el orador u oradora suele ser alentador; pero el contacto visual puede intimidar, sobre todo a los oradores y oradoras tímidos tímidas, así que intenta identificar cuánto contacto visual es apropiado para cada situación.

## No empieces a planear lo que vas a decir a continuación.

- Cuando escuchamos, a menudo estamos ensayando lo que vamos a decir cuando nos toque hablar.
- Cuando lo tengas claro, la tentación es decirlo cuanto antes para que no se te olvide. Pero debes resistir este impulso.



# NO INTERRUMPAS

**No interrumpas** ni sientas que tienes que intervenir si hay una pausa o unos segundos de silencio en una conversación.

- Si interrumpes, aunque sea con un punto relevante, el orador u oradora tendrá que retomar el hilo de lo que había estado diciendo en un principio.
- Se paciente: acepta las pausas y los breves periodos de silencio. No caigas en la tentación de hacer preguntas o comentarios cada vez que haya unos segundos de silencio.
- La escucha activa consiste en dar tiempo a la otra persona para que explore y exponga sus pensamientos.



# DEMUESTRA QUE ESCUCHAS

## Demuestra que le escuchas y te interesa.

- Si alguien te está hablando y no recibe ninguna respuesta, es casi imposible que continúe. Puede ser una respuesta no verbal (sonreír o asentir para mostrar interés).
- No mires el teléfono mientras escuchas a los demás.





# NO JUZGUES

**No juzgues** ni impongas tus opiniones o soluciones.

- Mantente lo más neutral posible hasta que hayas escuchado lo que el orador u oradora tiene que decir.
- Si muestras enfado, frustración o desaprobación cuando alguien te habla, esa persona responderá ajustando lo que dice y también puede enfadarse, asustarse, ponerse a la defensiva o mostrarse abiertamente hostil.
- En el mejor de los casos, esto hace que sea menos probable que la gente quiera hablar contigo; y en el peor, puede significar que te oculten información que es importante.



# PARAFRASEAR, RESUMIR Y REFLEXIONAR

**Parafrasear significa** poner en palabras propias lo que ha dicho el orador u oradora y reproducirlo.

- Demuestra que escuchas con atención y que intentas comprender.
- Así, el orador u oradora tiene la oportunidad de corregir lo que no hayas entendido y ofrecer más explicaciones.

"¿Puedo comprobar que he entendido lo que estabas diciendo?"





# PARAFRASEAR, **RESUMIR** Y REFLEXIONAR

**Resumir significa** resumir o condensar todo el debate de forma concisa.

- Esto puede proporcionar una visión general útil, sobre todo si la conversación ha sido larga.
- Puede que tu interlocutor o interlocutora se repita o añada detalles innecesarios.
- También puede utilizar esta técnica para comprobar la exactitud de su propia comprensión.

'Parece que estás diciendo que ...!'





# PARAFRASEAR, RESUMIR Y REFLEXIONAR

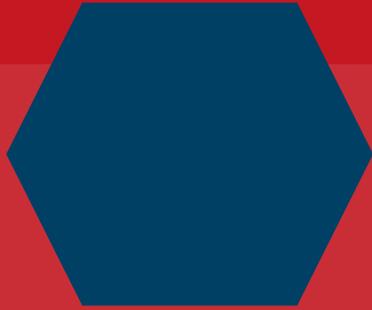
**Reflejar** - reflejar la emoción que hay detrás de las palabras, para mostrar comprensión.

- Es una habilidad poderosa que puede reforzar el mensaje del orador u oradora y demostrar comprensión.
- Esto animará inevitablemente al orador u oradora a continuar.

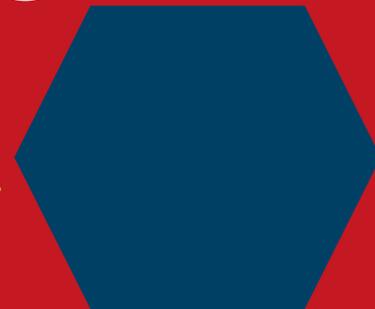
'... y te sientes confundido por esto'



Second  
**Chance**



Sesión 3:  
Toma de  
decisiones, control  
y cambio



# Agencia

## Set de diapositivas 1

*Sesión 3*

Foto: ONU Mujeres/Dzilam Mendez



# ¿QUÉ ES LA AGENCIA?

- Un/una **'agente'** es simplemente alguien con capacidad para **actuar y tomar decisiones**.
- **La agencia** es la **sensación de control que tienes** sobre tu vida, tu capacidad de influir en tus propios pensamientos, comportamientos y acciones.
- Esto no quiere decir que nadie más tenga influencia en tu vida, sino que tú mismo tienes cierto control. Puedes asumir la responsabilidad de tus actos.



## ¿QUÉ ES LA AGENCIA?

- Por **'sentido de agencia'** se entiende la conciencia personal de que una inicia, ejecuta y controla sus propias acciones.
- Cuando las personas se sienten **protagonistas de sus vidas, se dice que tienen sentido de la agencia.**
- Cada acto que realizamos es el resultado directo de nuestra acción, no de otra cosa.
- El sentido de agencia está estrechamente integrado con el 'sentido de propiedad': **saber que soy la dueña de una acción, un movimiento o un pensamiento.**

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Desde que nacemos, hemos crecido en familias y en una sociedad con normas y expectativas, que limitan lo que hacemos.
- A veces sentimos que todo lo que hacemos está determinado por cosas que escapan a nuestro control: el dinero que tiene nuestra familia, nuestra educación, las tareas de cuidado que se espera que asumamos como mujeres, los roles que no se nos asignan como mujeres.



**Todos los días ejerces tu albedrío, aunque sea en pequeñas cosas. Al elegir hacer este curso, estás ejerciendo tu voluntad.**

# ¿QUÉ SIGNIFICA AGENCIA EN EL CONTEXTO DE TU VIDA?

La agencia es la **capacidad de cuestionar las decisiones que se toman por ti**, o las expectativas que se supone debes cumplir. He aquí algunos ejemplos:

Buscar programas que ofrezcan formación y capacitación, para no 'pasarse la vida en casa' como espera la sociedad.

Pedirle a tu padre una pequeña cantidad de dinero para ayudarte a iniciar un negocio.

Pedirle a tu pareja que te acompañe a un centro de salud, porque te gustaría que conociera las opciones anticonceptivas.

Reorganizar el tiempo que pasas durante el día, de modo que dispongas de media hora diaria para estudiar.



Foto: ONU Mujeres/SEPICJ

?

*¿Cuánto de lo que te ocurre tiene que ver con elementos externos y cuánto con tus decisiones?*

**Es una pregunta difícil de responder, ya que lo que somos está muy entrelazado con nuestras circunstancias.**

# QUÉ SIGNIFICA LA AGENCIA EN EL CONTEXTO DE TU VIDA: EJEMPLO 1



Por ejemplo, la situación actual de tu vida puede ser casi totalmente consecuencia de acontecimientos que escapan a tu control:

- Que tus padres decidan con quién te casas
- Que tu marido quisiera tener hijos e hijas cuando eras muy joven
- Un embarazo en la adolescencia te obliga a dejar los estudios antes de tiempo
- Que no tengas más remedio que criar a los hijos e hijas y ocuparte de las tareas domésticas y de la gestión de tu hogar

En esta situación, es posible que tengas agencia para gestionar tu casa y la cocina, y para educar a tus hijas e hijos.

Podrías aprovechar las oportunidades de formación o educación que se te presenten.

# QUÉ SIGNIFICA AGENCIA EN EL CONTEXTO DE TU VIDA : EJEMPLO 2



## Consideremos otra situación difícil:

- Cuando Mary tenía 12 años, su pueblo fue atacado por rebeldes y ella y su familia huyeron a otro lugar del país.
- Ya no podía ir a la escuela.
- Finalmente, se trasladaron a un campo de personas refugiadas. Mary no tenía ninguna oportunidad de volver a la escuela, de formarse, trabajar o ganar dinero.
- **Sentía que tenía muy poca capacidad de decisión sobre su vida.**

## Pero entonces se puso en marcha un programa para personas adultas que querían retomar su educación.

- La lista de espera era demasiado larga y no pudo apuntarse. Pero se ofreció a colaborar como voluntaria.
- Distribuyó folletos y corrió la voz sobre el programa en el campamento.
- Al final quedó una plaza libre y pudo incorporarse al programa y capacitarse.

# ¿Qué ocurre cuando se desarrolla el sentido de la agencia?



Desarrollar el sentido de la agencia implica reconocer las decisiones que tomas y sus consecuencias, y reconocerte responsable de tus actos.

**Si eres una 'agente', tienes deseos, haces planes y los llevas a cabo. Las/los agentes son capaces de actuar de alguna forma en función de sus necesidades o deseos.**

# Motivacion

## Set de diapositivas 2

Sesión 3





# ¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

- La motivación es **la razón por la que una persona actúa o se comporta de** determinada manera.
- Es difícil actuar sin motivación porque **todos necesitamos una razón para hacer lo que sea que hagamos**, incluidas las tareas rutinarias diarias.
- Las personas motivadas suelen tener **mejor autoestima y concentración**, y pueden gestionar mejor el estrés.
- La motivación tiene un efecto positivo en nuestro bienestar.

# MOTIVACIÓN EXTERNA VS. MOTIVACIÓN INTERNA



Foto: ONU Mujeres/Ruhani Kaur

- La motivación **externa** procede del exterior, opera a través de recompensas como el **dinero o el reconocimiento** de los demás.

Por ejemplo, alguien con motivación externa trabajará duro en algo a pesar de tener poco interés, porque un estímulo externo como el reconocimiento le motivará a terminarlo.



Foto: ONU Mujeres/CVA

# MOTIVACIÓN EXTERNA VS. MOTIVACIÓN **INTERNA**

- La motivación **interna** procede del interior y está asociada a la **satisfacción que se** obtiene al realizar una actividad.
- Puede que te motive internamente el placer que te produce **ayudar a alguien**, la **sensación de logro que obtienes** después de hacer algo difícil o el **disfrute que te** produce **hacer algo que te gusta**.
- La motivación interna puede ayudarte a mejorar en algo.
- **Las personas que quieren crecer y desarrollarse** suelen tener una buena motivación interna.



# MOTIVACIÓN EXTERNA VS. MOTIVACIÓN INTERNA

Normalmente, las personas están motivadas por una mezcla de **ambos motivadores**:

Por ejemplo, una mujer puede estar motivada para dirigir un negocio de mermeladas tanto **por el dinero** como **porque le encanta hacer mermeladas** y diseñar sus productos.

O una mujer puede estar motivada para unirse al Programa SCE en parte **porque su hija quiere que la acompañe** y en parte **porque a ella misma le gustaría adquirir una nueva habilidad.**



# MOTIVACIÓN POSITIVA VS. MOTIVACIÓN NEGATIVA

También hay **motivaciones positivas y negativas**.

Las motivaciones **positivas se basan en** la idea de **una recompensa positiva**, que puede ser externa (un cumplido) o interna (un sentimiento de satisfacción).

Las motivaciones **negativas** nos incitan a hacer o dejar de hacer algo **para evitar una consecuencia desagradable**, ya sea externa (la gente puede enfadarse con nosotras) o interna (sentirnos fracasadas).

Identificar lo que nos motiva puede ayudarnos a tener presentes **las razones para hacer algo** y, al hacerlo, **puede ayudarnos a conseguirlo**.

# Actividad 4: Un día en mi vida

Set de diapositivas 3

*Sesión 3*

# Un día en mi vida

 Mañana

<u>Tiempo</u>	<u>Actividad</u>	Tipo (Personal, Hogar, Trabajo, Comunidad)	<u>Duración</u>

 Tarde

<u>Tiempo</u>	<u>Actividad</u>	Tipo (Personal, Hogar, Trabajo, Comunidad)	<u>Duración</u>

 Noche

<u>Tiempo</u>	<u>Actividad</u>	Tipo (Personal, Hogar, Trabajo, Comunidad)	<u>Duración</u>

# Piensa en ello:

- ¿A qué hora te levantas?
- ¿Qué es lo primero que haces al despertarte?
- ¿Quién despierta a los demás miembros de la familia?
- ¿Quién prepara la comida?
- ¿A qué hora desayunas?
- ¿Cuánto tiempo tienes para prepararte?
- ¿En qué momento de la mañana haces una pausa para tomar un descanso?
- ¿A qué hora te acuestas?

A young woman with dark hair tied back, wearing a red t-shirt, is smiling warmly at the camera. She is holding a large, ripe, orange-red tomato in her hands. The background is a lush green field of tomato plants with many other tomatoes visible, some green and some red. A large, dark red, semi-transparent hexagonal shape is overlaid on the left side of the image, containing the text.

# Resiliencia

Set de diapositivas 4

*Sesión 3*

# ¿QUÉ ES LA RESILIENCIA?

- La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad.
- Esto puede incluir problemas familiares y de pareja, mala salud, una enfermedad grave, pobreza, duelo, trastorno del hogar e innumerables acontecimientos graves.

# UNA HISTORIA FICTICIA DE RESILIENCIA

Conozcamos la historia de resiliencia de Miriam.



# UNA HISTORIA FICTICIA DE RESILIENCIA

Miriam es una mujer madre de tres niñas pequeñas. Su familia dependía del salario de su marido como jornalero. Él ganaba lo justo para lo esencial.

Pero un día su marido tuvo un terrible accidente laboral y murió. Miriam quedó viuda y al cuidado de tres hijas, y sin ninguna fuente de ingresos.

# UNA HISTORIA FICTICIA DE RESILIENCIA



Tras la muerte de su marido, Miriam luchó durante mucho tiempo para sobrevivir cada día. No tenía esperanzas de futuro, ni para ella ni para sus hijas.

Se quedó un tiempo en casa de sus padres y se las arregló para sacar adelante a sus hijas.

# UNA HISTORIA FICTICIA DE RESILIENCIA



Las preparaba para ir al colegio por la mañana y les daba de comer cuando llegaban a casa.

Incluso cuando sentía que nada tenía sentido y que nada iba a mejorar para ella, se levantaba cada día y se aseguraba de que sus hijas tuvieran lo que necesitaban.

# UNA HISTORIA FICTICIA DE RESILIENCIA

Al cabo de unos meses, empezó a mirar hacia delante y a vislumbrar un futuro para ella y su familia. Se mudó a su propia casa. Decidió utilizar sus conocimientos de cocina para empezar a vender aperitivos.

Poco a poco fue dejando de depender económicamente de sus padres y empezó a revitalizar sus sueños de futuro, como ampliar su negocio y costear la educación de sus hijas.



¿Cómo ha demostrado  
Miriam su resiliencia en  
esta historia?

- **Vivió un acontecimiento verdaderamente terrible y consiguió seguir cuidando de sus hijas.**
- **Siguió adelante** durante un periodo de duelo y estrés, aceptando la ayuda de sus padres y dándose tiempo para recuperarse.
- **Ejerció su autonomía** tomando decisiones por sí misma: aceptando ayuda y, finalmente, mudándose a su propia casa.
- Después de darse un tiempo para recuperarse, reavivó su **esperanza** en el futuro; al final de la historia trabajaba **con optimismo** para alcanzar las metas que se había propuesto.
- **Persistió** en sus esfuerzos por recuperarse y luego rehacer su vida.



Todas experimentamos giros en la vida, desde retos cotidianos hasta acontecimientos traumáticos con repercusiones más duraderas, como una enfermedad grave. Cada cambio afecta a las personas de forma diferente.

Sin embargo, las personas suelen adaptarse bien con el tiempo a las situaciones que cambian la vida y a los acontecimientos estresantes, en parte gracias a la resiliencia.



Aunque estos acontecimientos adversos son dolorosos y difíciles, no tienen por qué determinar el resultado de nuestras vidas.

Ser más resilientes no solo nos ayuda a superar circunstancias difíciles, sino que puede ayudarnos a aprender y a crecer como personas.

# LO QUE NO ES LA RESILIENCIA



Foto: ONU Mujeres

- Ser resiliente no significa que no vayamos a pasar por momentos difíciles. Significa **ser capaces de recuperarnos de esos momentos difíciles**, e incluso aprender de ellos.
- La resiliencia no es un rasgo de la personalidad que sólo tienen algunas personas. Algunos factores pueden hacer que algunas personas sean más resilientes que otras, pero **podemos aprender a pensar y actuar de forma que seamos más resilientes**.

# Podemos ser más resilientes:



Permanecer conectada



Cuidar nuestra salud



Encontrar un propósito



Ser proactivo



Avanzar hacia un objetivo



Ayudar a los y las demás



Aprender del pasado



Aceptar el cambio



Tener esperanza



## Permanecer conectada

**Mantente en contacto** con personas empáticas que te recuerden que no estás sola. Acepta la ayuda y el apoyo de quienes se preocupan por ti. Además de las relaciones personales, formar parte de un grupo puede ayudar. Por eso para el Programa SCE es tan importante establecer relaciones entre una misma y las compañeras.



## Cuidar tu salud

**Cuidar la salud** mediante una nutrición adecuada, dormir lo suficiente, hidratarse y hacer ejercicio con regularidad.

Un cuerpo fuerte te ayudará a adaptarte al estrés y a emociones como la ansiedad o la depresión.

Intenta recordar los aspectos positivos de tu vida y las cosas por las que estás agradecida, incluso en momentos muy duros.



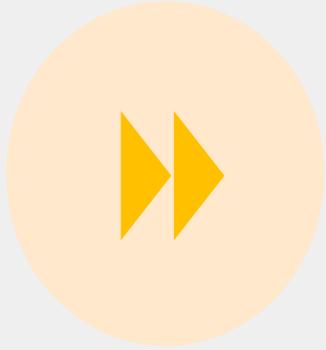
## Encontrar un propósito

**Encontrar un propósito:** una razón para seguir adelante, algo que te motive a levantarte por las mañanas.



## Ser proactiva

**Ser proactiva.** A veces es posible hacer algo positivo para mejorar una situación o ayudarte a superarla, como decidir hablar con alguien o buscar ayuda. Preguntarse "¿Qué puedo hacer yo en esta situación?" puede revelar acciones que puedes emprender. Aunque parezcan insignificantes, te dan la oportunidad de ejercer tu poder.



## Avanzar hacia un objetivo

**Avanzar hacia un objetivo.** Fijar una meta pequeña y realista y hacer algo con regularidad puede darnos una sensación de logro. No importa lo pequeño o trivial que parezca. En lugar de centrarte en tareas que parecen inalcanzables, pregúntate: "¿Qué es lo que sé que puedo lograr hoy, que me ayude a avanzar en la dirección que quiero?".



## Ayudar a los y las demás

**Ayudar a las y los demás.** Esto da un sentido de propósito y autoestima, y también implica conectar con otras personas.



## Aprender del pasado

**Aprender del pasado.** Al mirar atrás en tiempos difíciles, podemos descubrir que hemos crecido de alguna manera; por ejemplo, quizá seamos capaces de empatizar más con personas en una situación similar. También podemos recordar quién o qué nos ayudó.

**Intentar controlar los pensamientos.** La forma en que pensamos puede influir mucho en cómo nos sentimos. A veces pensamos de forma irracional, como cuando suponemos que va a ocurrir lo peor.

Debemos **mantener las cosas en perspectiva.** Por ejemplo, si hemos fracasado en algo, esto no es un indicador de cómo nos irá en el futuro o de que fracasaremos en lo siguiente que hagamos. Puede que no podamos controlar lo que nos ocurre, pero sí podemos controlar cómo respondemos a ello.



## Aceptar el cambio

**Aceptar el cambio.** Aceptar que el cambio forma parte de la vida puede ayudarnos a adaptarnos a circunstancias cambiantes. Puede significar que algunas cosas que queríamos hacer o que nos ilusionaban ya no son posibles. Reconocerlo significa que podemos centrar nuestros esfuerzos en las cosas que sí podemos hacer.



## Tener esperanza

**Tener esperanza.** Es difícil ser positivo cuando la vida no va como queremos. Pero intenta ser optimista y tener esperanza. Intenta visualizar lo que quieres, en lugar de preocuparte por lo que temes.

Second  
Chance

Sesión 4:  
Fijar objetivos



# Tablero de visión

Set de diapositivas 1

*Sesión 4*



Foto: ONU Mujeres/Christopher Herwig

## Sobre esta sesión

- Esta sesión trata sobre la fijación de objetivos que nosotras mismas creamos y de los que nos apropiamos.
- Fijar objetivos nos da una dirección, cosas concretas por las que trabajar y motivarnos.
- Pero antes de crear objetivos, ayuda tener una visión, algo que describa lo que queremos de la vida y refleje lo que es importante para nosotras.
- Esta presentación explica la actividad de "vision boarding" o tablero de visión, que se realizará a continuación.



# ¿QUÉ ES UN TABLERO DE VISIÓN?

- Un tablero de visión es una idea de *Nakoa Pitt*, que trabaja con Real Futures, un antigua organización socia del Programa SCE en Australia.
- Se trata de un collage de imágenes y/o palabras utilizadas para despertar la motivación y recordarte tus valores, objetivos y sueños.
- Debe estar lleno de cosas que te inspiren o te hagan sentir feliz.
- Los tableros de visión no tienen por qué contener imágenes.
- Ya sean palabras o imágenes, deben inspirarte a tener una mentalidad positiva.

# ¿QUÉ ES UN TABLERO DE VISIÓN?

Puedes crear uno con:

- Una hoja de cartón tamaño A3
- Revistas (para recortar dibujos y palabras)
- Imágenes impresas de internet
- Tijeras y pegamento.





## ¿QUÉ ES UN TABLERO DE VISIÓN?

- Las palabras elegidas pueden incluir afirmaciones sobre una misma, tales como: bella, creativa, segura de sí misma, agradecida, amada, resiliente.
- Para profundizar en lo que ya ha hecho en este curso, trae (o muestre en su teléfono) la 'imagen de su vida plena' de la primera sesión.
- Puedes inspirarte en las ideas contenidas en ella. Mientras que tu 'imagen de la vida' plena refleja los acontecimientos importantes de tu pasado, tu tablero de visión mira hacia el futuro.



Tu tablero de visión trata de tu viaje personal, sea cual sea. **Tómate tu tiempo, planifica y diviértete.**

Puedes exponer tu tablero de visión en un lugar destacado de tu casa para que te recuerde *por qué* haces lo que haces cada día.

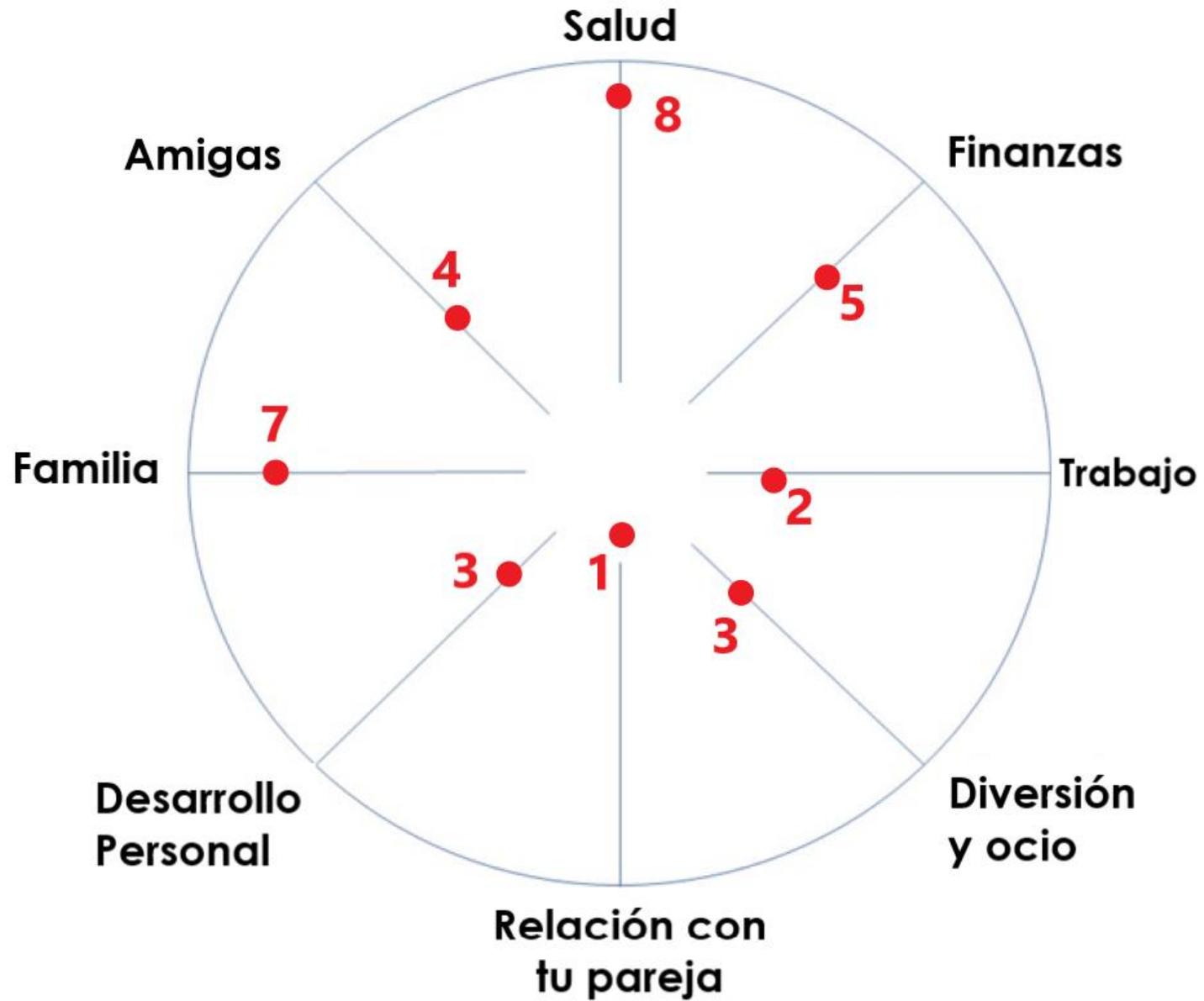
**Puedes terminarlo en casa si necesitas más tiempo.**

# Actividad 2: Evaluación de las áreas de cambio

Set de diapositivas 2

Sesión 4



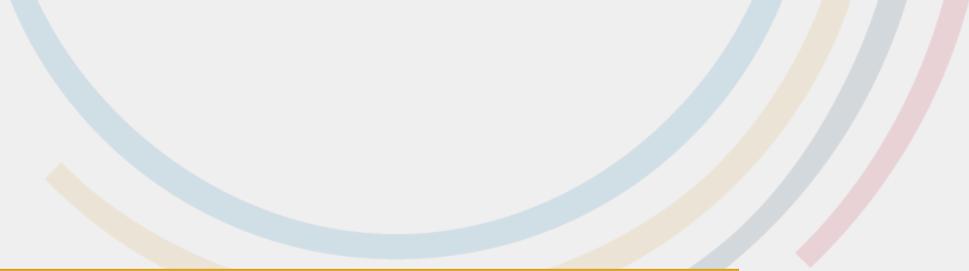


# Objetivos SMART

Set de diapositivas 3

Sesión 4





Una vez que sepas en qué quieres centrarte -ya sea tu desarrollo personal, tus finanzas, tu salud o cualquiera de las demás áreas de tu vida- y sepas a grandes rasgos lo que quieres hacer, es hora de fijar objetivos.

Pero los objetivos que son un poco vagos, o demasiado ambiciosos, o que no son realmente relevantes para ti no te servirán.

Es poco probable que los consigas, y en lugar de ser una fuente de motivación, pueden hacer que te sientas desanimada o como si hubieras fracasado.

El acrónimo **SMART** te ayuda a establecer objetivos que sean realmente útiles.

*SMART son las siglas de Specific (específico), Measurable (medible), Achievable (alcanzable), Relevant (relevante) y Time-bound (limitado en el tiempo).*

# SMART: ESPECÍFICO

**Específico** significa que tu objetivo debe ser claro. Cuanto más específico sea tu objetivo, más fácil te resultará visualizar lo que intentas conseguir. Debe responder a la pregunta **¿Qué quieres conseguir?**

Por ejemplo, en lugar de fijar el objetivo "quiero aumentar mis ventas", puedes ser más específica y fijar el siguiente objetivo "quiero duplicar el número de ventas con la ayuda de Instagram, en los próximos tres meses".



# SMART: MENSURABLE

**Mensurable** significa que, una vez fijado el objetivo, debes ser capaz de medir su éxito en la consecución del mismo y llevar un registro de tus logros.

Por ejemplo, para poder lograr el objetivo "duplicar el número de ventas con la ayuda de Instagram en los próximos tres meses", es necesario definir pasos más pequeños para alcanzarlo, como por ejemplo "conseguir 30 nuevos seguidores y seguidoras en Instagram cada semana" y "recibir 10 consultas de ventas desde Instagram cada mes".



# SMART: ALCANZABLE

**Alcanzable** significa que tu objetivo debe ser realista, algo que puedas hacer realidad y no imposible. Debe responder a la pregunta **¿Cómo puede conseguir su objetivo?**

Por ejemplo, no es realista duplicar tus ventas en tres semanas si no estás probando nada nuevo. Pero puedes hacerlo en tres meses y con la ayuda de una nueva plataforma como Instagram. A continuación, puedes establecer objetivos más pequeños que te ayuden a alcanzar esta meta, como hacer 2 fotos diferentes de tus productos cada día. Y publicar cuatro fotos de tus productos en Instagram cada semana.



# SMART: RELEVANTE

**Relevante** significa que tu objetivo te importa y te ayudará a crecer. Debe estar en consonancia con tus valores porque, de lo contrario, te faltará motivación para conseguirlo. **¿Cómo cambiará mi vida este objetivo?**

Por ejemplo, para que puedas alcanzar el objetivo mencionado anteriormente, tienes que ser realista y pensar si tu objetivo es lo que realmente quieres conseguir en tu vida actual, y si estás contenta con ello.



# SMART: LIMITADO EN EL TIEMPO

**Limitado en el tiempo** significa que cada objetivo necesita una fecha límite, para que tengas un plazo en el que centrarte. Debe responder a la pregunta **¿Cuándo debo alcanzar este objetivo?**

Por ejemplo, has fijado un plazo de tres meses para alcanzar el objetivo mencionado anteriormente. Así que tienes tres meses o 12 semanas hasta completar tu objetivo.



# SMART

Para fijar objetivos alcanzables, pregúntate también:

- ¿Hay algo que me resulte **más difícil** por ser mujer? ¿Cómo puedo prepararme mejor para ello?
- ¿Hay algo que me **resulte más fácil** por ser mujer? ¿Cómo puedo aprovecharlo al máximo?
- ¿Quién quiero que me apoye? ¿Son capaces y están disponibles?
- ¿A quién debo evitar? ¿Quién me desmotiva o desanima?



# Actividad 3: Fijar objetivos y crear un plan

Set de diapositivas 4

*Sesión 4*



Foto: ONU Mujeres/Dzilam Méndez

# FIJAR OBJETIVOS - EJEMPLOS

- Ahorrar un poco de dinero cada semana
- Controlar los gastos domésticos
- Gestionar mejor mi dinero
- Cuidar de mí misma y de mi salud
- Organizar mejor mi tiempo para tener tiempo para mí
- Crear un pequeño negocio
- Conseguir más apoyo de mi familia para mi negocio
- Dar las gracias a las personas que me apoyan
- Mejorar la calidad de mi producto
- Compezar a buscar un empleo



# FIJACIÓN DE OBJETIVOS

Para incluir en tu **plan de acción**:

- **¿Qué** quieres hacer o conseguir? El objetivo.
- **¿Por qué quieres** hacerlo? La razón de ser de tu plan.
- **¿Cuándo** piensas empezar y cuándo quiere terminar? El plazo.
- **¿Con qué** lo conseguirás? ¿Qué necesitas para tener éxito? Los componentes.
- **¿Quién** debe participar para que el plan funcione? Las redes.
- **¿Cuánto** tiempo y dinero necesitará tu objetivo?
- **¿Cómo** lo conseguirás? Los pasos que deberás dar.



# PRINCIPALES REFLEXIONES

- Aunque hay cosas en la vida que no podemos controlar, tener un objetivo y un plan para alcanzarlo nos da un **camino claro que seguir**. Demuestra que en las áreas de la vida en las que sí tenemos control podemos crecer como personas y cambiar las cosas para mejor.
- Tu plan puede ser **flexible**, de modo que si algo cambia en tu vida, puedas adaptarte a ese cambio sin perder de vista tu objetivo.
- No importa la edad. **Cualquiera** puede identificar las cosas que quiere cambiar en su vida personal, en cualquier momento.
- **Los planes son vitales para alcanzar los objetivos**. Es importante planificar con antelación para disponer del tiempo y los recursos necesarios.



# Conclusión del curso

Set de diapositivas 5

*Sesión 4*



Fotos: ONU Mujeres/María Fernanda Novelo Duarte; ONU Mujeres/Priya Naresh y Aniket Kolkar; ONU Mujeres/Priya Naresh y Aniket Kolkar

# APRECIAR TUS LOGROS, PUNTOS FUERTES, TALENTOS Y HABILIDADES.

Como mujeres, desempeñamos muchos roles y papeles diferentes, y tenemos talentos y habilidades para todos ellos.



Fotos: ONU Mujeres/Maria Fernanda Novelo Duarte; ONU Mujeres/Priya Naresh y Aniket Kolkar; ONU Mujeres/Priya Naresh y Aniket Kolkar

Pero puede **costarnos reconocer nuestras habilidades y capacidades**, sobre todo si las hemos desarrollado en la experiencia cotidiana.

Dedicar un tiempo a **reflexionar sobre nuestros puntos fuertes nos ayuda a darnos cuenta de lo mucho que tenemos que ofrecer.**

# TODAS TENEMOS POTENCIAL

Cada una de nosotras tiene sus propias características, formas de ser y actuar, sus propias raíces, su propia historia.

Cada una de nosotras tiene una historia, cualidades y talentos que nos hacen únicas, que nos distinguen de los demás y nos permiten sentirnos orgullosas de nosotras mismas.



Foto: ONU Mujeres

**PARA DESBLOQUEAR ESE POTENCIAL** necesitamos darnos permiso para **centrarnos en nosotras mismas**, para mirar todas las áreas de nuestra vida no a través del punto de vista de los demás, sino del nuestro.

Así que en lugar de preguntarnos: ¿Están **cubiertas las necesidades de mi familia?** ¿Están **cubiertas las necesidades de mi pareja?** ¿Está bien la salud de mis hijos e hijas? ¿Están bien mis amigas y amigos?

Deberíamos preguntar:

¿Qué quiero social, emocional, intelectualmente?



¿En qué soy buena?  
¿Qué me gusta hacer?



¿Qué quería hacer cuando era más joven que he tenido que dejar ir?



**Comunicarse** bien es útil en todos los ámbitos de la vida. Todas podemos aprender a hacerlo mejor.

**Ser conscientes de nosotras mismas y sentirnos seguras de nosotras** nos ayuda a tener la convicción suficiente para compartir nuestros propios pensamientos y opiniones.



Foto: ONU Mujeres/Priya Naresh and Aniket Kolkar



Foto: ONU Mujeres/Priya Naresh and Aniket Kolkar

## NOS EMPODERA IDENTIFICAR LO QUE CREEMOS QUE PODRÍAMOS HACER O MEJORAR.

Podríamos pensar que algunas cosas, como lo bien que nos comunicamos, son rasgos personales con los que nacemos y no podemos cambiar.

Pero con pequeños pasos y el apoyo de los demás, **el cambio es posible.**

- Debemos **aceptar** lo que no nos ha funcionado. En la medida de lo posible, debemos considerar nuestras experiencias como un recurso.
- Márcate un **objetivo** y piensa cómo dar pasos hacia él. Con el apoyo de los demás, podemos sorprendernos de lo que somos capaces de hacer.
- Compartir **experiencias** con otras mujeres nos ayuda a reconocer que no estamos solas, y es inspirador.



Fotos: ONU Mujeres; ONU Mujeres/Priya Naresh and Aniket Kolkar; ONU Mujeres/CVA.



**GRACIAS**