

# Cualidades que admiras

**Nota:**

Esta actividad requiere varias tarjetas o trozos de papel en los que cada papel tenga escrito un adjetivo relacionado con el liderazgo. Están señalados a continuación. Puedes imprimir este documento y luego recortar cada una de las palabras.

También puedes escribir palabras adicionales en los espacios vacíos de abajo.

Si divides a las participantes en dos grupos, necesitarás dos juegos de estas palabras.



<b>Fuerte</b>	<b>Carismática</b>	<b>Dominante</b>
<b>Buena comunicadora</b>	<b>Persuasiva</b>	<b>Decidida</b>
<b>Visionaria</b>	<b>Entusiasta</b>	<b>Arriesgada</b>
<b>Audaz</b>	<b>Segura de sí misma</b>	<b>Buena oyente</b>
<b>Tranquila</b>	<b>Introvertida</b>	<b>Reflexiva</b>
<b>Empática</b>	<b>Emotiva</b>	<b>Contundente</b>
<b>Dominante</b>	<b>Controladora</b>	<b>Decisiva</b>
<b>Extrovertida</b>	<b>Sabia</b>	<b>Experimentada</b>






# Pensar en ti misma como líder

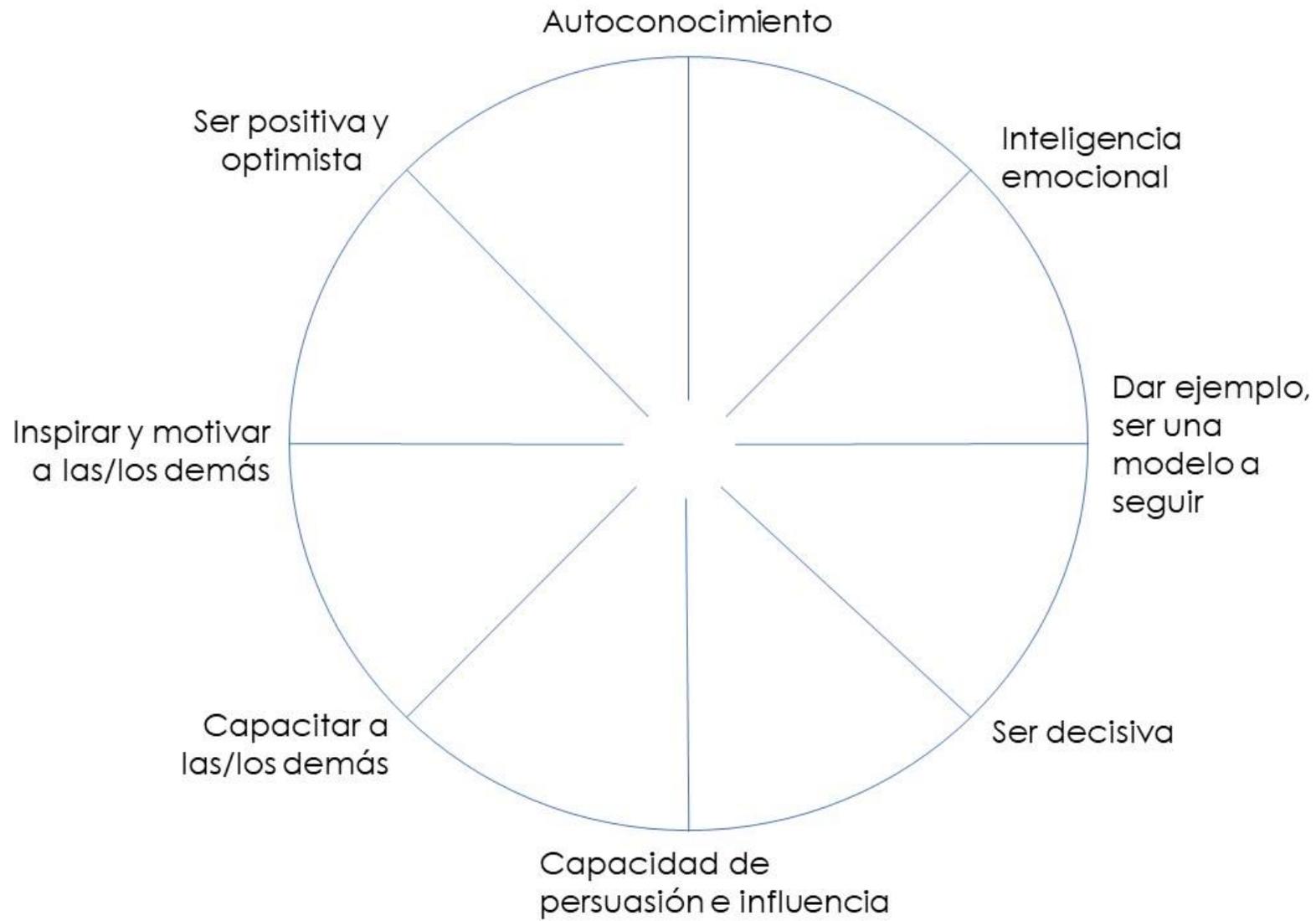
1



## Preguntas para ayudarte a puntuar (1)

- **Confianza en mí misma** ¿Tengo confianza en mí misma? ¿Creo que tengo algo que aportar?
- **Empatía:** ¿Soy capaz de ponerme en el lugar de otra persona?
- **Integridad:** ¿Soy honesta e intento hacer lo correcto?
- **Capacidad de organización:** ¿Reconozco lo que es importante, sé priorizar, planificar y organizar?
- **Autocuidado:** ¿Me cuido adecuadamente?
- **Apoyo:** ¿Ayudo y animo a los y las demás?
- **Capacidad de comunicación:** ¿Soy clara, respetuosa y asertiva cuando me comunico?
- **Resiliencia:** ¿Soy capaz de seguir adelante durante y después de los contratiempos?

# 2



## Preguntas para ayudarte a puntuar (2)

- **Autoconocimiento:** ¿Conozco mis puntos fuertes y débiles?
- **Inteligencia emocional:** ¿Sé reconocer y gestionar los sentimientos en mí misma y en los demás? ¿Sé adaptar mi comportamiento y mi discurso en respuesta a diferentes personas en diferentes circunstancias?
- **Dar ejemplo, ser una modelo a seguir:** ¿Soy una modelo para otras personas, especialmente niñas y mujeres, en mi familia o comunidad?
- **Ser decisiva:** ¿Soy capaz de sopesar diferentes informaciones y argumentos y tomar la mejor decisión?
- **Capacidad de persuasión e influencia:** ¿Soy capaz de persuadir a los y las demás para que adopten un punto de vista diferente o un determinado curso de acción?
- **Capacitar a las/los demás:** ¿Soy capaz no sólo de ayudar a las/los demás, sino de animarles a reconocer y utilizar su propia agencia?
- **Inspira y motiva a las/los demás:** ¿Soy capaz de inspirar y motivar a las y los demás?
- **Ser positiva y optimista:** ¿Tiendo a creer que las cosas pueden cambiar y que un proyecto concreto puede tener éxito?

# ¿Qué podrías hacer de forma diferente?

## Escucha activa

Como muchas mujeres, puede que ya seas empática, es decir, que sepas ponerte en el lugar de los demás. Pero puedes desarrollar la empatía aún más a través de situaciones cotidianas, como cuando un familiar o amiga acude a ti con un problema.

Reflexiona sobre las siguientes técnicas útiles para la escucha activa: ¿cuáles utilizas? Identifica las que no utilizas y pruébalas en cualquier conversación: establece contacto visual; demuestra que comprendes asintiendo con la cabeza, diciendo sí, ajá o mmm; refleja los sentimientos de la otra persona compartiendo alegría/sorpresa/simpatía, etc.; parafrasea lo que has oído para demostrar que has estado escuchando y para comprobar que has entendido.

También puede ser interesante detectar si otras personas son buenas "oyentes activas". ¿Hacen contacto visual, reflejan tus emociones, demuestran que te entienden?

- Practica la escucha activa con tu pareja. Cada quien elige un tema del que le apetezca hablar (su familia, un viaje reciente, sus aspiraciones... ¡lo que quieran!) y hablen de ello con su compañeros/as. Tu pareja debe practicar la escucha activa como se ha descrito anteriormente.
- Luego intercambia los papeles. ¡Dense retroalimentación mutua!

## Comunicarse asertivamente

¿Se te ocurren ocasiones en las que no has dicho lo que realmente piensas para “ser educada” y evitar discrepar? ¿Alguna vez has empezado a decir algo y luego alguien ha hablado por encima de ti para que no pudieras terminar? ¿O has aceptado hacer algo que no querías hacer, o no has pedido algo por si te lo negaban?

Eso nos pasa a todos, sobre todo a las mujeres, que solemos haber sido educadas para ser agradables y complacientes y para anteponer las opiniones y necesidades de los y las demás a las nuestras.

Mantén un debate con tu compañera basándote en las siguientes preguntas. Compartan sus experiencias y vean si se les ocurren estrategias útiles para futuras conversaciones. Incluso puedes intentar representar una conversación pasada.

- Piensa en una **conversación o acontecimiento del pasado** en el que creas que podrías haber hablado o haberte comportado de forma más asertiva.
- ¿Cómo crees que podrías haber sido más asertiva? ¿Qué palabras y frases podrías haber utilizado exactamente para transmitir tus puntos de vista? ¿Cómo podrías haber expresado lo que pensabas o necesitabas? Si te hubieran interrumpido, ¿cómo podrías haber conseguido terminar lo que estabas diciendo?
- En todas estas situaciones, ¿qué te impedía ser más asertiva? Podría ser falta de confianza; miedo a que te consideren demasiado confiada, muy habladora o incluso agresiva; nerviosismo por comportarte de forma diferente; miedo a decir algo estúpido. ¿Cómo podrías superar ese obstáculo la próxima vez?



# Actuar juntas: crear tu propio grupo de mujeres

El tema/el problema:

El objetivo final:

Las estrategias y actividades:



Las estrategias y actividades (continuación):

Los obstáculos:

Cómo hacer frente a esos obstáculos:

El nombre de su grupo:



## Tienes lo que hay que tener



# Ser mentora

## Escenario 1: ¿Qué vía?

**Una participante del programa SCE de 20 años tiene que decidir qué itinerario del programa seguir.**

**Participante/beneficiaria:** "Tengo que decidir entre la vía del emprendimiento y la vía del empleo. Pero realmente no lo sé. Me gusta la idea de iniciar un pequeño negocio en casa para tener la flexibilidad de ir a buscar a mis hijas e hijos del colegio y trabajar por las tardes. Pero también me gusta la idea de desarrollar mis habilidades en un lugar de trabajo "adecuado" con gente de la que pueda aprender y con la que pueda socializar. ¿Puedes aconsejarme?"

**Mentora:** "Yo hice el itinerario de emprendimiento. Fue estupendo y ahora tengo un negocio de mucho éxito y gano mucho dinero cada semana. Te aconsejo que lo hagas porque me encantó. Todas las mujeres que hacen el itinerario de empleo se arrepienten y desearían haber hecho el de emprendimiento. Tienen enormes problemas para encontrar trabajo. Pero la vía del emprendimiento fue realmente fácil. Deberías empezar haciendo algo que puedas hacer en casa, como hornear y vender pasteles. Eso es lo que yo hice y tuvo mucho éxito. Puedo darte muchas recetas. ¿Por qué no vienes un día a mi casa y me ves hornear?"

## Escenario 2: Abandono

**Una participante del programa SCE ha tenido un contratiempo y quiere abandonar el programa.**

**Participante/beneficiaria:** "Mi madre ha estado enferma y me he perdido dos sesiones de capacitación. No creo que pueda ponerme al día. También me cuesta seguir la formación en competencias digitales. Nunca he utilizado una computadora, me confundo y me pierdo. Voy a dejarlo porque nunca voy a tener éxito. No se me ocurre nada que pueda hacer que me ayude a iniciar un negocio y no soy empleable. No tengo ninguna de las aptitudes que necesita una emprendedora.



**Mentora:** "Siento lo de tu madre, pero ¿Cómo es posible que te rindas tan fácilmente? Deberías haber escuchado las sesiones sobre resiliencia y ya sabrías que todo el mundo tiene este tipo de dudas. Estás siendo egoísta, porque ya te has matriculado, así que abandonar ahora creará problemas a otras personas."

### Escenario 3: Información privada

**Una participante comparte una preocupación personal con su mentora.**

**Participante/beneficiaria:** "Hay algo que creo que deberías saber, pero quiero que sólo lo sepas tú. No quiero que lo sepa ningún otro miembro del equipo porque temo que me menosprecien y piensen que soy débil. El caso es que tengo menstruaciones muy abundantes y tengo períodos tan dolorosos que no puedo levantarme de la cama y no soy capaz de hacer nada. Me deprimó bastante. Me preocupo por mis dos hijos/as cuando eso ocurre, pero mi madre vive con nosotros, así que cuida de ellos/as y están bien. Yo estoy bien gran parte del mes, pero temo ese momento. Significa que no saldré de casa durante tres días cada mes. Pero no quiero que nadie lo sepa".

**Mentora:** "Siento oír eso. Esa situación no tiene nada que ver con ser débil, así que no deberías sentirte avergonzada. Hazme saber qué puedo hacer para apoyarte en esos momentos. Deberías buscar ayuda profesional acudiendo a una o un médico especialista."

**Participante:** "Quizá tengas razón, pero todavía no me siento preparada. No estoy segura de que una o un médico pueda hacer algo al respecto. Pero lo pensaré".

[fin de la conversación]

**Mentora** [más tarde, a otro mentor]: "Quiero ayudar a una de mis alumnas, Julia. ¿Te acuerdas de ella, la que es madre soltera con dos hijos/as? Me ha dicho que sufre menstruaciones muy abundantes y dolorosas. No quería que lo compartiera con nadie, así que, por favor, no se lo cuentes a alguien más. No es un riesgo ni para ella ni para sus hijos/as, pero dice que hay días en que no puede levantarse de la cama. Pido a mi amiga médica que se contacte con ella, ya que podría ayudarla a controlarlo mejor".

