

¡Bienvenida al
curso virtual!

Mujeres 360°

Hacia un liderazgo
femenino de
impacto en el
mundo corporativo

#Mujeres
Expertas
Liderando

AEQUALES

Este book será guía durante el desarrollo del curso, ya que contiene las dinámicas a desarrollar y las tareas que deberás realizar. Puedes imprimirlo para completarlo a mano o descargarlo para editarlo directamente en el PDF, al final tendrás un insumo clave que podrás consultar cuando quieras.

Utiliza el hashtag **#MujeresExpertasLiderando** en tus redes y etiqueta a **@Aequaleslat** en Instagram y Twitter y **@Aequales** en Facebook y LinkedIn para conocer tu experiencia en el desarrollo del curso.

Módulo 2:

Derribando barreras

En este segundo módulo:



Identificarás las barreras que enfrentan las mujeres en su desarrollo profesional.



Aprenderás a derribar barreras de forma efectiva con herramientas prácticas que llevarán tu liderazgo a un siguiente nivel.

Dinámica 1:**Lista de tus habilidades****Responde:**

Haz una lista de todas tus habilidades profesionales que te caracterizan actualmente en un minuto.

- | | |
|---------|---------|
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |
| • ----- | • ----- |

Ahora selecciona cuáles no publicarías en tu LinkedIn

Dinámica 2:**Test de autoconfianza****Marca:**

- Cuando recibo un cumplido por mi trabajo, tiendo a pensar que la persona está exagerando o no sabe realmente lo que está diciendo.
- A menudo me siento como un fraude, y tengo miedo de que las demás personas descubran que no soy tan competente como parezco.
- Atribuyo mi éxito a la suerte o a circunstancias externas más que a mis propias habilidades y esfuerzos.
- Comparo constantemente mi trabajo con el de las demás personas y siento que siempre salgo perdiendo.
- Me cuesta aceptar elogios o reconocimientos y a menudo, los minimizo o los desprecio.
- Tengo miedo de fallar o cometer errores, y a menudo evito tomar riesgos por temor a ser descubierta.
- A pesar de mis logros, siento que necesito trabajar más duro para demostrar que merezco mi posición o éxito.
- Siento que en algún momento las demás personas descubrirán que no soy buena en lo que hago y que no merezco estar donde estoy.
- Me preocupa que las demás personas piensen que soy incompetente, incluso cuando tengo pruebas sólidas de mi competencia.
- Suelo atribuir mis éxitos a factores externos, como el trabajo en equipo o la suerte, en lugar de reconocer mi propia contribución.

Considera lo siguiente:

- ★ **Nivel Impostora:** Si respondiste **Sí** en más de 8 afirmaciones.
- ★ **Nivel Escéptica:** Si respondiste **Sí** entre 4 - 7 afirmaciones
- ★ **Nivel Disruptiva:** Si respondiste **Sí** entre 1 y 3 afirmaciones

Dinámica 3:**Mi propia impostora****Responde:**

1. Escribe algo que te da miedo a nivel profesional, alguna circunstancia en la cual sientes que van a descubrir algo de ti en lo que crees que no eres lo suficientemente buena ese momento en el que te sientes nerviosa porque crees que las personas a tu alrededor pensarán que eso que parece que haces bien, en realidad no es así.

2. Personifica a la impostora. Dibújala, ponle un nombre y dale características específicas, una forma y escribe alrededor la respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cuándo sale a atacar?, ¿Qué te dice?, ¿En qué parte de tu cuerpo lo sientes?, ¿Por qué es exitoso?, ¿Qué hace para lograr lo que quiere?

Dibujo

3. Busca una frase que te puedas repetir cuando sientas que aparecerá en una situación y escríbela en el siguiente [link](#).
Así, también podrás conocer las frases que otras mujeres utilizarán como inspiración para eliminar a su impostora.
-

Compromisos:



Pública en tu LinkedIn tu último logro profesional y el camino que trazaste para hacerlo, etiqueta a las personas que contribuyeron a ese logro, así tu publicación va a tener mayor interacción. Utiliza el hashtag #MujeresExpertasLiderando y etiqueta a Aequales



Antes de empezar el siguiente módulo, te vas a enfrentar a la situación que identificaste a través del ejercicio de síndrome del impostor. Luego de hacerlo, responde las siguientes preguntas:

¿Cómo te sentiste al enfrentar la situación?

¿Qué funcionó?

¿Qué no funcionó?

¿Qué harías diferente?



Mantén un diario de logros: Toma unos minutos al final de cada día para escribir los logros que has alcanzado en tu trabajo. Incluye proyectos que hayas completado, metas que hayas alcanzado, habilidades nuevas que hayas adquirido o cualquier otro aspecto positivo de tu desarrollo profesional. Esto te ayudará a reconocer tu progreso y a valorar tus capacidades.



Diligencia un diario emocional puede ser en tu celular o en tu agenda, debes escribir cada vez que te encuentres pensando en términos de "no soy lo suficientemente buena" o "no merezco el éxito", cuestionate esos pensamientos y pregúntate si hay alguna evidencia real que respalde esas afirmaciones o si son simplemente creencias limitantes.



Establece metas alcanzables:

Meta a corto plazo:

Meta a mediano plazo

Meta a largo plazo



Te reto a hacer una lista de 30 mujeres en la historia de tu país, deberás hacerla en 15 días y compartirla con alguna persona, esa persona deberá leerla y hacer una nueva lista de mujeres en otro rubro como los deportes, ciencia, matemáticas o el que elijas y también deberá compartirla y repetir el ejercicio. Exponer diferentes modelos a seguir en la sociedad, incluyendo una amplia gama de roles y profesiones. Esto ayuda a desafiar los estereotipos de género y muestra que las posibilidades son ilimitadas para cualquier persona, independientemente de su género.



A tu hijo/a, sobrino/a, primo/a o a cualquier niño/a que te rodee, léele un cuento que visibilice a las mujeres en la ciencia, historia, matemáticas Promover una educación que fomente la igualdad de género desde una edad temprana. Esto implica enseñar a las infancias que tienen los mismos derechos y oportunidades, y que no existen actividades, roles o profesiones exclusivas de un género.



Expresa tu desacuerdo de manera directa y clara cuando escuches algún comentario que refuerza estereotipos. Puedes decir algo como: "Ese comentario es ofensivo y perpetúa estereotipos de género. No es apropiado en nuestro entorno de trabajo".



Mantengamos vivo el espíritu de este curso, compartiendo nuestros aprendizajes a través de tu LinkedIn, recuerda taggear a Aequales y utilizar el hashtag **#MujeresExpertasLiderando** así podremos seguir conociendo las experiencias de las mujeres que desarrollaron el curso.