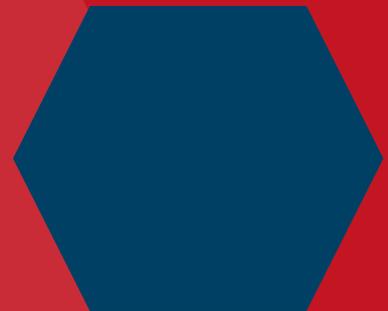


Second
Chance



Desarrollo Personal

GUÍA PARA LAS SESIONES EN VIVO



Second
Chance



Desarrollo Personal

GUÍA PARA LAS SESIONES EN VIVO



RESUMEN DEL CURSO

Tema	Desarrollo Personal
Modalidad	Híbrida
Duración	8 horas
No. módulos	4 módulos
Estructura del módulo	1 sesión en vivo de 90 minutos 1 curso de aprendizaje en línea de 30 minutos de duración
Objetivos	<p>Objetivo general:</p> <p>Apoyar el desarrollo del autoconocimiento y la autoconfianza de las participantes; así como reforzar sus capacidades de comunicación, toma de decisiones y fijación de objetivos, con una perspectiva de género.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Potenciar a las participantes para que puedan identificar y valorar sus logros, talentos, atributos e intereses. • Reforzar las competencias transversales clave en materia de comunicación, toma de decisiones y fijación de objetivos. • Promover que las participantes fortalezcan sus metas y aspiraciones, que establezcan objetivos incluidos los de su trayectoria en el Programa de Segunda Oportunidad.
Resultados	<p>Las participantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reconocen y valoran sus atributos, capacidades, talentos y logros individuales en diversos ámbitos, lo que les permite desarrollar su potencial en la vida y en el trabajo. 2. Adquieren una base de conocimientos y prácticas sobre comunicación asertiva, gestión del tiempo y toma de decisiones. 3. Son más conscientes del papel que desempeña el género en el logro de sus objetivos. 4. Han definido al menos un objetivo para su propio desarrollo personal y han establecido un plan de acción para alcanzarlo.

Puntos clave de la enseñanza

- Las competencias necesarias para el desarrollo personal y el éxito en la vida laboral no se reflejan necesariamente en las competencias técnicas o los conocimientos académicos. Las competencias y habilidades que se han desarrollado para la vida cotidiana pueden y deben reconocerse como útiles para la vida y el empleo.
- Es necesario centrarse en una misma, pensando en la propia historia, motivaciones y talentos, para poder definir nuestros objetivos en función de los propios intereses y necesidades, no sólo en relación con los demás.
- Comunicarse bien es clave para el desarrollo personal y profesional. Ser consciente de las normas sociales que limitan la capacidad de comunicación de las mujeres puede ayudarte a desarrollar habilidades comunicativas eficaces, por ejemplo, el cómo comunicarte de forma asertiva en distintos escenarios.
- Fijar metas y objetivos acordes con tus valores y aspiraciones aumenta las probabilidades de que logres lo que te propongas.

Requisitos si en persona

- Acceso a PowerPoint o Adobe PDF Reader o Proyector (si la sesión es presencial y no en línea)
- Pizarra, plumones, hojas de papel, bolígrafos, post-it

Presentación

- Presentaciones de Desarrollo.PPT

Requisitos para el aprendizaje en línea

- Smartphones, tablets o PC
 - Acceso a la plataforma EdApp:
 - En un PC, para ingresar a EdApp necesitas una conexión a Internet, ya que se accede a ella a través de un navegador. EdApp no puede utilizarse en un PC sin Internet.
 - En teléfonos inteligentes y tablets, EdApp debe descargarse de la tienda de aplicaciones (App Store) y puede utilizarse sin conexión, siempre que dispongas de una conexión inicial a Internet para descargar las lecciones.
-



SESIONES

1

¿Quién soy yo?

- Revisión personal: tus intereses, motivaciones, habilidades, conocimientos, puntos fuertes y puntos débiles
 - Tu yo múltiple: los diversos roles que desempeñas
 - Introducción al diario de Educación de Segunda Oportunidad
 - Tu historia hasta el momento: panorama de tu vida, acontecimientos o hitos clave, personas relevantes en tu trayectoria.
-

2

Comunicación

- Por qué y cómo nos comunicamos
 - ¿Por qué es tan difícil?
 - Lenguaje corporal
 - Comunicación asertiva
 - Comunicación asertiva como mujer
 - Dinámica de género en la comunicación cotidiana
 - Escucha activa
 - Gestión de las emociones
 - ¿Qué hace que la comunicación sea eficaz?
-

3

Toma de decisiones, control y cambio

- Agencia y control
 - Motivación interna y externa
 - Ser 'agente' y tomar decisiones
 - Gestión del tiempo y género
 - Resiliencia
 - ¿Por qué es importante establecer objetivos?
-

4

Fijar objetivos

- Vision boarding (Proyectar tu visión a futuro)
 - Evaluar las áreas de tu vida para el cambio
 - Objetivos SMART (específicos, medibles, alcanzables y realistas)
 - Establecer un objetivo y crear un plan
 - La historia de Julia: dar vida al módulo
-

Sesión 1 :

¿Quién soy yo?

Objetivo Incentivar a las participantes a reconocer sus puntos fuertes y sus talentos

Resultados

- Las participantes reconocen sus talentos, intereses, puntos fuertes y habilidades, tanto en la vida personal como en la laboral.
- Las participantes han empezado a desarrollar un sentido más fuerte de sí mismas, identificando las experiencias clave de su pasado y las personas influyentes en sus vidas, que han contribuido a construir su identidad.
- Identifican sus motivaciones: ¿qué las ha llevado hasta este punto?
- Se reconocen a sí mismas como mujeres únicas, con una historia propia, y la confianza en sí mismas empieza a crecer. Empiezan a construir una imagen de sí mismas que les ayuda a cumplir sus objetivos y a reconocer sus capacidades.

Reflexiones clave

- El autoconocimiento es fundamental para el desarrollo personal, porque nos permite reconocer nuestros puntos fuertes y débiles, comprendernos mejor y desarrollar aspiraciones basadas en nuestros propios intereses y necesidades.
- Las competencias no se reflejan necesariamente en los conocimientos técnicos o académicos. Las habilidades cotidianas pueden reconocerse como herramientas útiles para la vida y el desarrollo laboral.

Conceptos clave Autoconocimiento; autoconciencia; confianza en una misma; autoestima; roles.

**Recursos si
en persona**

- Computador, pantalla grande o proyector, reproductor de música, pizarra y plumones, cinta adhesiva, notas adhesivas, papel y bolígrafos/lápices.

Impresiones

- Actividad 2: 'El árbol de la vida' (incluye colores de los distintos elementos).

Duración	Actividad	Descripción	Recursos
15 minutos	Bienvenida e introducción al curso	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenida y registro participantes • Información práctica sobre higiene y seguridad • 'Romper el hielo' • Introducción al curso 	PPT: Set de diapositivas 1
10 minutos	Presentación	Autoconocimiento	PPT: Set de diapositivas 2
10 minutos	Actividad 1	Mis habilidades y talentos	
20 minutos	Actividad 2	El árbol de la vida	Impresiones
15 minutos	Actividad 3	Tu yo múltiple: roles que desempeñas	
15 minutos	Actividad 4	Reconocimiento mutuo	
5 minutos	Resumen	Introducción al 'Diario/libreta SCE' y reflexiones para llevarte al finalizar	'Diario/libreta SCE' y bolígrafo o lápiz

Total: 90 minutos de sesión en vivo

30 minutos EdApp: Módulo 1 del curso de Desarrollo Personal

Bienvenidas e introducción al curso

Duración: 15 minutos

Objetivo: Se da la bienvenida a las participantes, se inscriben y se presentan, y se les da a conocer el propósito del curso.

Descripción:

- Registra a las participantes para tener una lista de asistencia. Da la bienvenida a todas a esta primera sesión del curso de Desarrollo Personal.
- Higiene y seguridad: dar información sobre seguridad, ubicación de baños, agua, horarios, etc.
- 'Romper el hielo': elige una actividad para este fin. Debe ser una actividad breve y divertida para que las participantes se relajen y se sientan parte del grupo.
- Presentar **Set de diapositivas 1**: Introducción al curso

Presentación – Set de diapositivas 2: Autoconocimiento

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes comprendan qué entendemos por 'autoconocimiento' y 'autoconciencia', y por qué es importante para nuestro desarrollo personal.

Puntos clave:

- 'Autoconocimiento' significa conocer nuestros propios valores, gustos, aversiones, puntos fuertes y talentos.
- Es importante para el desarrollo personal porque nos asienta en nuestro yo real. Nos ayuda a identificar nuestros puntos fuertes y débiles, lo que nos gusta, lo que se nos da bien, lo que nos hace sentir orgullosas.
- Nos permite ver nuestro potencial.
- Significa sentirnos lo suficientemente seguras y confiadas en nosotras mismas, como para reconocer las áreas de nuestra vida en las que hay potencial para mejorar, especialmente con el apoyo de los demás.
- Nos permite comunicarnos más eficazmente y con mayor apertura, porque alguien que es consciente de sí misma tiene la seguridad y la confianza suficientes para estar abierta a la retroalimentación.

Actividad 1: Mis habilidades y talentos

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes reconozcan y valoren sus capacidades y talentos, incluidos aquellos que quizá no consideren como tales.

Descripción: Asegúrate de que todas las participantes tengan papel y lápiz.

Pregunta a las participantes: piensa en tus habilidades y talentos, incluidos aquellos que creas que no son útiles. No importa lo insignificante que creas que es la habilidad.

Piensa en lo que haces bien -tus **habilidades**- y en el tipo de persona que eres -tus **atributos**-.

Piensa en lo que otros y otras dirían de ti. Si alguien te describiera a ti y lo que haces bien, ¿qué diría?

Concede a las participantes unos minutos para escribir o dibujar sus ideas en un papel y, a continuación, pídeles que compartan algo que hayan escrito con las demás en una sesión plenaria.

Ejemplos: Llevo a mis hijos e hijas al colegio a tiempo la mayoría de los días. Mantengo mi casa organizada. Sé escuchar. Hago reír a la gente. Mantengo el contacto con mis amigas y amigos. Soy paciente. Me desví de mi camino para ayudar a alguien con problemas. Se me da bien correr, cocinar, cantar, tejer, bailar, dibujar, peinarme, soy de fiar, honesta, trabajadora y persistente. Se me da bien gestionar el presupuesto doméstico.

Actividad 2: El árbol de la vida

Duración: 20 minutos

Objetivo: Las participantes son conscientes de las personas y las cosas de su vida que las hacen ser quienes son.

Descripción: Entrega a cada participante la impresión 'El árbol de la vida' (o, si está en línea, comparte la imagen en pantalla). El impresión muestra la imagen de un árbol con pájaros, hojas, frutos, flores y raíces.

Pida a las participantes que escriban en su árbol la respuesta a las siguientes preguntas:

- Los **pájaros** son tus **apoyos**: ¿qué personas de tu vida te dan apoyo?
- Las **hojas** son tus **anhelos**: ¿tienes sueños, proyectos, ambiciones?
- Los **frutos** son tus **logros**: ¿de qué te sientes orgullosa?
- Las **flores** son tus **talentos**: ¿qué cosas buenas tienes para dar?
- El **tronco** es el **presente**: ¿qué te mantiene en pie cada día?
- Las **raíces** son el **pasado**: ¿qué personas o acontecimientos de tu pasado constituyen tu punto de partida hoy?
- Los **parásitos** son tus **cargas**: ¿de qué cosas quieres liberarte?

Si lo prefieren, las participantes también pueden dibujar su propio árbol desde cero.

Pregunte a las participantes si desean compartir su árbol con el grupo.

Actividad 3: Tu yo múltiple: los roles que desempeñas

Duración: 15 minutos



Objetivo: Las participantes reconocen los distintos roles que desempeñan en la vida cotidiana y cómo contribuyen y se comportan de forma diferente en cada uno de ellos.

Descripción: Asegúrate de que cada participante tiene papel y lápiz. Pide a cada participante:

- Enumera o dibuja las funciones que desempeñas. Por ejemplo, esposa/pareja, hija, sobrina, madre, amiga, vecina, trabajadora remunerada, trabajadora doméstica no remunerada, cuidadora de niños y niñas, cuidadora de personas adultas mayores, abuela, administradora del hogar, administradora del presupuesto doméstico.
- Para cada función, escribe qué haces, cuál es tu actitud, qué te distingue y qué aportas.
- Para cada función, escribe: ¿cómo afecta el hecho de ser mujer a lo que haces en cada función y en el cómo lo haces?

Pida a las participantes que compartan sus ideas y debatan sobre sus respuestas.

Pida a las participantes que guarden sus notas, ya que las necesitarán en la sesión 3.

Nota: Es probable que, al principio, las participantes sólo piensen en su papel de madres, esposas o hijas. Es posible que haya que invitarlas a pensar en sus otros roles, como en los ejemplos anteriores.

Actividad 4: Reconocimiento mutuo

Duración: 15 minutos

Objetivo: Que las participantes tomen conciencia de sus propios logros, a través del reconocimiento en grupo.

Descripción: Cada participante escribe:

- Dos cosas que hago bien
- Un logro reciente
- Una frase que ojalá me hubieran dicho constantemente cuando era niña o joven.

Las participantes se organizan en parejas y comparten sus respuestas con su compañera. Cada participante toma notas en un post-it.

En sesión plenaria, las participantes comparten un reconocimiento/recomendación para su compañera. La declaración se dirige a la compañera, pero se comparte en el plenario. Por ejemplo:

"Sabes escuchar y haces un pan muy bueno".

"Te has inscrito recientemente en el programa de SCE".

"Desearías que te hubieran dicho que tu vida podía ser algo más que cuidar de las y los demás".

Conclusión: Introducción al diario SCE y reflexiones finales

Duración: 5 minutos

Descripción: presentar la idea de un **diario SCE**. Lo ideal sería utilizar un cuaderno proporcionado por el programa, junto con un bolígrafo o lápiz. Dar a las participantes un cuaderno propio puede ser una gran motivación para continuar con los cursos SCE. Puede que sea la primera vez que tienen un cuaderno propio desde que dejaron o salieron de la escuela.

Si no es posible proporcionarles un cuaderno, pídeles que guarden todas las notas y dibujos que elaboren, ya que será un registro útil de cómo han aplicado las ideas del curso a sus propias vidas.

A lo largo del curso, se debe animar a las participantes a anotar las reflexiones clave en papel, en su diario SCE o en post-it. Puede ser en forma de palabras, dibujos, diagramas o símbolos.

Para **concluir**, las participantes anotan dos o tres puntos clave que permanecerán con ellas después de la sesión. A continuación, comparten una reflexión individual en una sesión plenaria.

Presentación de EdApp

Debe reservarse algún tiempo para presentar EdApp a las participantes y ayudarles a acceder a ella en sus teléfonos o en una computadora. En ambos casos, necesitan conexión a internet.

Recomendamos una sesión separada de una hora para dar instrucciones, resolver problemas técnicos y responder preguntas.

Una sesión de este tipo podría formar parte de un curso de competencias digitales, si el horario lo permite. Las participantes del curso *Desarrollo Personal* necesitan poder completar cursos en EdApp entre la Sesión 1 y la Sesión 2.

Necesitarán un enlace a la cuenta EdApp del Programa SCE. Con este enlace pueden:

- En un **smartphone**, descargar EdApp de la tienda de aplicaciones o App Store, crear una cuenta e iniciar sesión en los cursos SCE (para ello necesitarán internet); o bien
- En una **computadora**, crear una cuenta en un navegador e iniciar sesión en los cursos SCE.

El primer curso que deben hacer se denomina *¡Bienvenida a SCE en EdApp!* (aprox. 30 minutos), para familiarizarse con la aplicación.

A continuación, deberán realizar el Módulo 1 de *Desarrollo Personal* (aprox. 30 minutos). Se recomienda hacer este módulo antes de realizar la próxima sesión.

En el Módulo 1 de *Desarrollo Personal*, se les pedirá que elaboren un retrato o imagen de su vida (una imagen de una 'vida plena'). Diles que deben guardarlo y traerlo a la siguiente sesión, en la que se invitará a las que lo deseen a presentar su trabajo.

También utilizarán estas imágenes más adelante, en la Sesión 4, en la cual pensarán en los objetivos que quieren alcanzar.

Nota para las coordinadoras de programas: algunos programas de SCE organizan una sesión individual en modalidad presencial, dedicada específicamente a la creación de una “imagen de vida plena”. La actividad puede extenderse fácilmente a una hora o más. Para Real Futures en Australia, se ha convertido en una sesión popular y exitosa para las mujeres recién inscritas.



Sesión 2:

Comunicación

Objetivo Introducir a las participantes en la idea de comunicación asertiva, así como en las normas y condicionamientos sociales que afectan a las mujeres en la forma de comunicarse, e incentivarlas a compartir experiencias y consejos sobre cómo comunicarse eficazmente.

- Resultados**
- Las participantes adquieren una base de conocimientos y prácticas sobre comunicación asertiva que las ayudará a seguir desarrollando esas habilidades aún más.
 - Las participantes son más conscientes de las normas sociales y los condicionamientos sociales que afectan su forma de comunicarse.
 - Las participantes adquieren consejos prácticos de comunicación en los que pueden apoyarse.
 - Las participantes comprenden lo que significa la escucha activa y pueden ponerla en práctica.

- Reflexiones clave**
- Comunicarse bien es clave para el desarrollo personal y profesional.
 - Ser consciente de las normas sociales que pueden limitar la capacidad de comunicación de las mujeres puede ayudarte a desarrollar habilidades comunicativas eficaces, como aprender a comunicarse asertivamente, sin ser agresiva.

- Conceptos clave**
- Comunicación; comunicación asertiva; relaciones; escucha activa; empatía.

- Recursos si en persona**
- Computadora, pantalla grande o proyector, reproductor de música, pizarra y plumones, cinta adhesiva, notas adhesivas o Post-it, papel y lápices.
 - Las 'imágenes de una vida plena' de las participantes del Módulo 1 del curso de Desarrollo Personal de EdApp.

- Impresiones**
- Actividad 3: Lenguaje corporal

Duración	Actividad	Descripción	Recursos
10 minutos	Actividad 1	Compartiendo 'imágenes de una vida plena'	Imágenes/fotos de las participantes en el curso anterior de EdApp
5 minutos	Actividad 2	'Lluvia de ideas' sobre comunicación	
5 minutos	Presentación	Por qué y cómo nos comunicamos	PPT - Set de diapositivas 1
10 minutos	Actividad 3	Lenguaje corporal	Impresiones: lenguaje corporal
10 minutos	Actividad 4 (4a o 4b)	El proceso de comunicación	4a: Foto 4b: Hojas de papel A4
5 minutos	Presentación	Comunicación asertiva	PPT - Set de diapositivas 2
10 minutos	Actividad 5	¿Cuál es tu estilo de comunicación?	PPT - Set de diapositivas 3
10 minutos	Presentación	Comunicación asertiva desde el 'ser mujer'	PPT - Set de diapositivas 4
5 minutos	Actividad 6	Dinámicas de género en la comunicación cotidiana	
10 minutos	Presentación	Escucha activa	PPT - Set de diapositivas 5
10 minutos	Actividad 7	Poner todo en práctica	

Total: 90 minutos de sesión en vivo

30 minutos EdApp: Módulo 2 del curso de Desarrollo Personal



Actividad 1: Compartiendo imágenes de una vida plena

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes siguen desarrollando la confianza mutua, la comprensión y la solidaridad entre ellas mientras comparten reflexiones personales sobre sus propias vidas.

Descripción: Se trata de una actividad de seguimiento del Módulo 1 del curso en línea de *Desarrollo personal* en EdApp. Las participantes deben haber realizado este módulo antes de esta segunda sesión en vivo. La actividad de EdApp les guía a través del proceso de construir una 'imagen de la vida plena', que les ayuda a identificar los acontecimientos y las personas clave que las han llevado a ser quienes son.

Las participantes que estén dispuestas a compartir sus imágenes de vida plena las traen a esta sesión, las presentan al grupo y comparten lo que han aprendido o reflexionado a partir de este ejercicio.

Recomendamos que la facilitadora realice su propia imagen de su vida plena antes de esta sesión, y venga preparada para hablar de él. Luego, si ninguna participante trae el suyo o al principio no están dispuestas a compartirlo, puedes presentar el tuyo, señalando los acontecimientos y personas clave de tu vida y cómo han influido en ti y en tus aspiraciones.

Actividad 2: Lluvia de ideas sobre la comunicación

Duración: 5 minutos

Objetivo: que las participantes comprendan mejor qué entendemos por 'comunicación' y por qué es tan importante.

Descripción: Pide a las participantes que hagan una 'lluvia de ideas' sobre las siguientes preguntas, y que escriban sus ideas en post-its. A continuación, pídeles que peguen sus post-its en un papelógrafo. Dispone de un papelógrafo para cada una de las siguientes preguntas:

- ¿Qué entendemos por 'comunicación'?
- ¿Por qué se comunica la gente?
- ¿Por qué puede ser tan difícil comunicarse?

Para motivarlas, pídeles que piensen en personas concretas con las que se comunican, como sus hijas e hijos, pareja, amigas y amigos, padres y familiares.

Las ideas sobre el 'por qué' pueden incluir: transmitir ideas, dar mensajes, compartir noticias, pedir ayuda, divertirse, hacer preguntas, recibir información que nos sea útil, crear y mantener relaciones, mantener la seguridad de las niñas y niños, dar consejos, compartir sentimientos, entre otras.

Después de la lluvia de ideas, resume los puntos clave que se han compartido, que pueden incluir lo siguiente (ten en cuenta que estos puntos se abordan en la siguiente presentación, ¡así que debes ser breve!):

- Comunicar significa estar dando y recibiendo algo, en diferentes canales y de diferentes maneras. Es un requisito básico para la vida social.
- Nos permite crear y mantener relaciones, compartir información con los demás, adquirir información que nos es útil, explicar nuestras acciones, persuadir a otras personas para que hagan algo que quizá no quieran hacer, enseñar a nuestros hijos e hijas.
- En la próxima presentación se dará más información sobre por qué es difícil la comunicación.

Nota: Para iniciar el debate, puede utilizarse un vídeo de interés local sobre un caso en el que la comunicación haya ido mal, generando algún malentendido o conflicto.

Presentación – Set de diapositivas 1: Por qué y cómo nos comunicamos

Duración: 5 minutos

Objetivo: que las participantes comprendan mejor las diferentes formas que tenemos de comunicarnos y por qué puede ser difícil especialmente para las mujeres.

Puntos clave:

- La comunicación es importante en todos los ámbitos de la vida.
 - Entender cómo nos comunicamos y qué nos impide hacerlo bien nos ayuda a mejorar.
 - No se trata sólo de palabras (comunicación verbal), sino de nuestro lenguaje corporal (comunicación no verbal).
 - La comunicación es difícil porque al hablar, no queremos decir algo incorrecto o lastimar a las personas, y al escuchar, podemos asumir lo que la otra persona está diciendo sin escuchar adecuadamente.
 - También es difícil porque las mujeres tienden a haber sido educadas o socializadas para evitar el desacuerdo o el conflicto, hablar menos que los hombres y cumplir con lo que otros y otras dicen.
-

Actividad 3: Lenguaje corporal

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes desarrollan su comprensión de cómo nos comunicamos a través de nuestra postura, gestos y expresiones faciales.

Descripción:

1. Píde a las participantes que se organicen en parejas. Entrega a cada pareja una impresión con la siguiente tabla.
2. Pídeles que identifiquen algunas posturas, gestos, expresiones faciales y voces según las tres formas de comunicarse: tímida, asertiva y agresiva. Cada pareja debe tratar de llenar la tabla con un ejemplo en cada casilla.

3. Explica que 'asertiva' significa expresar claramente tus opiniones y sentimientos, respetando al mismo tiempo a los demás (este tema se trata con más detalle en el [Set de diapositivas 2](#)).
4. Cada pareja comparte algunos de sus ejemplos en una sesión plenaria, ¡realizando una breve representación teatral!

Si se realiza en línea, se puede dar unos minutos a cada participante de forma individual, y la moderadora puede invitarlas a completar la tabla a continuación, en la sesión plenaria.

Material de trabajo sobre lenguaje corporal:

	Tímida	Asertiva	Agresiva
Posturas			
Gestos			
Expresiones faciales			
Voz			

Actividad 4: El proceso de comunicación

Nota para la facilitadora: Elige la [Actividad 4a](#) o [4b](#). Para las sesiones en línea, por ejemplo, en Zoom, aplica la [Actividad 4b](#).

Actividad 4a: El proceso de comunicación

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes comprendan cómo un mensaje puede distorsionarse o perder su significado durante la transmisión.

Descripción:

Necesitarás una foto en la que idealmente se vean muchas cosas y en la que se puedan describir muchas cosas diferentes.

1. Pide a cinco voluntarias que esperen fuera de la sala. Pide a todas que permanezcan en silencio y observen.
2. Pide a la primera voluntaria que entre y muéstrale una foto. Enséñasela también al grupo.
3. Pide a la segunda voluntaria que entre. Pide a la primera voluntaria que describa lo que vio en la foto.

Pida a la tercera voluntaria que entre. Pide a la segunda voluntaria que describa lo que ha escuchado de la primera voluntaria.

Continúa con la cuarta y quinta voluntaria.

4. La quinta persona voluntaria dibuja o escribe en una pizarra lo que ha entendido de la descripción de la última voluntaria.



5. Revela la foto y pide al grupo que la compare con lo que está escrito o dibujado en el papelógrafo o pizarra, utilizando las siguientes preguntas de debate:
 - ¿En qué se diferencia la descripción de la foto?
 - ¿Por qué?
 - ¿Qué ayudaría a transmitir mejor la información?

Actividad 4b: El proceso de comunicación

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes comprendan la necesidad de establecer una comunicación clara y precisa.

Descripción:

1. Entrega a cada participante una hoja de papel A4.
2. Pide a todas que cierren los ojos y sigan tus instrucciones. No deben hacer preguntas.
3. Las instrucciones son:
 - i. Dobra la hoja de papel por la mitad.
 - ii. Arranca la esquina superior derecha.
 - iii. Vuelve a doblar el papel por la mitad.
 - iv. Arranca la esquina superior izquierda.
 - v. Vuelve a doblar el papel por la mitad.
 - vi. Arranca la esquina inferior derecha.
4. Pide a todos que abran los ojos, que abran sus papeles y los comparen con los de las demás. Deberían ser muy diferentes, aunque todos hayan escuchado y seguido las mismas instrucciones.

Discusión: ¿Cómo las mismas instrucciones han producido resultados tan diferentes?

Punto clave: La comunicación debe ser clara y precisa para evitar malentendidos. Las mismas palabras pueden ser interpretadas de forma diferente por distintas personas. Pueden significar una cosa para una persona y otra diferente para otra.

Nota: Este breve vídeo (2'30") muestra cómo funciona esta actividad: <https://youtu.be/pmh0E99LpK8>

El video está en inglés, pero no es necesario entender lo que se dice para ver lo que ocurre.

Presentación – Set de diapositivas 2: Comunicación asertiva

Duración: 5 minutos

Objetivo: Que las participantes entiendan qué significa la 'comunicación asertiva' y puedan reconocer la diferencia entre ser asertiva y agresiva.

Puntos clave:



- Asertividad significa expresar tus pensamientos, sentimientos y creencias de forma directa, clara y honesta, respetándote a ti misma y a los demás.
- Es diferente de ser pasiva, que puede resultar de no querer parecer agresiva, o por valorar menos las opiniones propias que las ajenas.
- También es diferente de ser agresiva, cuando las personas no respetan las opiniones y los sentimientos de los demás y pueden dar la impresión de atacar y necesitar ganar a toda costa.

Actividad 5: ¿Cuál es tu estilo de comunicación?

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes son más conscientes de cómo se comunican entre ellas mismas, y comprenden cómo podrían convertirse en comunicadoras más eficaces.

Descripción: Pide a las participantes que reflexionen individualmente sobre lo siguiente durante unos minutos. Sugiereles que ordenen sus pensamientos en un mapa mental:

- ¿Cuál es tu estilo de comunicación? ¿Pasivo, asertivo, agresivo, pasivo-agresivo?
- ¿En qué aspectos de la comunicación crees que eres buena y en cuáles no tanto? (ver lista más abajo - también en el [Set de diapositivas 3](#))
- ¿Hay situaciones en las que podrías ser más asertiva?
- ¿Qué te impide ser asertiva en esas situaciones?

Invita a las participantes a compartir sus reflexiones con el grupo, si les parece bien.

Para darles ejemplos prácticos de distintos aspectos de la comunicación, comparte las siguientes ideas que figuran en el [Set de diapositivas 3](#).

Aspectos de la comunicación en los que creen que son buenas, por ejemplo:

- Escuchando
- Hablar con todo tipo de personas
- Calmar los ánimos cuando una conversación se acalora
- Explicar las cosas con claridad

Aspectos que les resultan difíciles: por ejemplo:

- Se frustran cuando no pueden expresar exactamente lo que quieren decir
- Les cuesta decir que no, por el deseo de complacer a todo el mundo
- Les cuesta discrepar con la gente, especialmente con los hombres, incluso cuando saben que lo que dicen está mal o no tiene sentido
- Pierden la paciencia con la gente

Presentación – Set de diapositivas 4: La comunicación asertiva desde el ‘ser mujer’

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes son más conscientes de cómo las normas y los condicionamientos sociales influyen en la forma de comunicarse de las mujeres y disponen de algunos consejos prácticos para comunicarse de forma asertiva en diversas situaciones.

Puntos clave:

- Todas las sociedades tienen reglas informales, no escritas, sobre cómo deben comportarse las mujeres y las niñas y los hombres y los niños. Son las llamadas normas sociales de género.
- Desde una edad temprana, absorbemos estas normas sociales y aprendemos cómo se espera que nos comportemos. Esto se llama condicionamiento social o socialización de género.
- En muchas sociedades, las mujeres están condicionadas a comunicarse de forma menos asertiva que los hombres: a ser amables, evitar discrepar y anteponer los sentimientos y opiniones de los y las demás a los propios.
- Comunicarse de forma más asertiva requiere práctica y a veces valor, pero es posible.

Actividad 6: Dinámicas de género en la comunicación cotidiana

Duración: 5 minutos

Objetivo: Las participantes son más conscientes de cómo las dinámicas de género pueden afectar las conversaciones cotidianas.

Descripción: Haz referencia a la presentación que acabas de hacer y a cómo los hombres y las mujeres están condicionados a comunicarse de forma diferente. Pregunta a las participantes si pueden pensar en ejemplos de ello en sus propias conversaciones, como se ejemplifica a continuación:

- Hombres que las interrumpen cuando hablan
- Hablar menos que los hombres en un grupo mixto
- Ser vacilante o dubitativa al hablar
- Sentirse reacia a discrepar
- Un hombre que te explica algo de forma condescendiente, dando por sentado que sabes muy poco, cuando tú sabes más que él sobre el tema
- Restar importancia a los logros o callarse para no parecer jactanciosa o presumida
- Dificultad para decir ‘no’ cuando se le pide que haga algo, por el deseo de ayudar, agradecer o evitar conflictos.

Pídeles que durante una o dos semanas presten atención a estos ejemplos o situaciones.

Presentación – Set de diapositivas 5: Escucha activa

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes comprendan qué significa 'escucha activa' y cómo ponerla en práctica.

Puntos clave:

- Escuchar es una habilidad importante en todos los ámbitos de la vida.
- Podemos mejorar nuestra capacidad de escucha practicando determinados comportamientos, como centrarnos plenamente en el interlocutor, no interrumpirle y parafrasear lo que ha dicho.
- La empatía es importante en la escucha activa: ponerse en el lugar de la otra persona, considerar su perspectiva y demostrar que te importa.

Actividad 7: Poner todo en práctica

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes aplican lo aprendido en este módulo a su propia vida, y practican algunas de las habilidades adquiridas.

Descripción: Se trata de una actividad de cierre de la sesión, en la que las participantes pueden poner en práctica lo que han aprendido.

Pídeles que piensen en algo de su propia vida que haya sido difícil de comunicar.

1. Pídeles que escriban cómo lo comunicarían de forma asertiva.
2. Invita a dos o tres participantes que estén dispuestas a compartir sus reflexiones con el grupo.
3. Pide al grupo que practique la escucha activa y que dé su opinión.

Finalmente:

De cara a la próxima sesión: Pide a las participantes que traigan a la próxima sesión sus notas de la Sesión 1, Actividad 3: Tus yo múltiples: los roles que desempeñas.

Recuerda a los participantes el módulo EdApp (30 minutos) que deben realizar antes de la siguiente sesión: **Módulo 2: Comunicación.** Este aborda: Por qué nos comunicamos; Lenguaje corporal; Dificultades de comunicación; Cómo gestionar las emociones; Cómo reconocer las emociones negativas; Cómo comunicarse bien.

Nota sobre EdApp Módulo 2 Lección 7:

La lección 7 también puede funcionar como actividad en una sesión en vivo, como una forma de desarrollar la confianza y la empatía entre las participantes en un breve espacio de tiempo. La actividad duraría unos 50 minutos y se desarrollaría del siguiente modo:

Muestra el video de 15 minutos.

Divide a las participantes en parejas, para que cada una responda a las seis preguntas orientadoras.

Reflexiona sobre la actividad en grupo.

La lección 7 sobre EdApp podría ir seguida de una reflexión en grupo en la siguiente sesión en vivo. Invita a las participantes a compartir su reacción ante el video:

- ¿Cómo te sentiste en la actividad?
- ¿Qué opinas de las interacciones extraordinarias?
- ¿Cómo crees que estas interacciones pueden ayudar a un proceso de tutoría y acompañamiento?

Pide a cada una que escriba lo que podría hacer para tener más 'interacciones extraordinarias'.



Sesión 3:

Toma de decisiones, control y cambio

Objetivo

- Introducir a las participantes en la idea de agencia y control sobre sus vidas, y ayudarlas a identificar dónde y cómo podrían desarrollar su capacidad y posibilidades de cambio.

Resultados

- Las participantes comprenden el concepto de 'agencia' e identifican las áreas de su vida sobre las que tienen y no tienen control.
- Las participantes reconocen sus motivaciones internas y externas.
- Las participantes entienden que, aunque no es posible evitar que ocurran cosas malas, encontrar formas de aumentar la resiliencia puede ayudar a recuperarse de experiencias adversas.

Reflexiones clave

- Reconocer que tienes capacidad de acción al menos en algunos aspectos de tu vida, y un margen para tomar decisiones que provoquen cambios, por pequeños que sean, lo que puede ser una toma de conciencia transformadora y fortalecedora.
- Reconocer lo que te motiva puede reforzar tu deseo de aprovechar nuevas oportunidades y de perseverar en los momentos difíciles para alcanzar tus objetivos.
- Ser consciente de cómo se emplea el tiempo puede ayudar a identificar dónde se puede encontrar y destinar tiempo para el propio desarrollo y nuevas actividades, incluso mediante la negociación sobre el trabajo doméstico y de cuidados para que se reparta de forma más equitativa.
- Todo el mundo pasa por periodos difíciles en su vida. Algunas mujeres se enfrentan a grandes adversidades. Fomentar la resiliencia, sobre todo mediante el apoyo y la solidaridad de otras mujeres, hace más probable que sea posible recuperarse de esas experiencias adversas.

Conceptos clave

- Toma de decisiones; agencia; resiliencia; barreras al cambio
-

**Recursos si
en persona**

- Computadora, pantalla grande o proyector, reproductor de música, pizarra y marcadores, cinta adhesiva, notas adhesivas o Post-it, papel y lápices.
- Las participantes deben traer sus notas sobre 'sus múltiples yo' de la Actividad 3 de la Sesión 1.

Impresiones

- Actividad 4: Un día en mi vida

Duración	Actividad	Descripción	Recursos
5 minutos	Presentación	Agencia	PPT: Set de diapositivas 1
10 minutos	Actividad 1	Agencia y control	Notas de las participantes de la Actividad 3, Sesión 1
10 minutos	Actividad 2	Ser agente y tomar decisiones	
5 minutos	Presentación	Motivación	PPT: Set de diapositivas 2
10 minutos	Actividad 3	¿Qué me motiva?	
20 minutos	Actividad 4	Un día en mi vida	PPT: Set de diapositivas 3 Impresiones
5 minutos	Presentación	Resiliencia	PPT: Set de diapositivas 4
15 minutos	Actividad 5	Qué te ayuda a superar	
10 minutos	Actividad 6	Yoga en una silla	Vídeo

Total: 90 minutos de sesión en vivo

30 minutos EdApp: Módulo 3 del curso de Desarrollo Personal

Presentación - Set de diapositivas 1: Agencia

Duración: 5 minutos

Objetivo: Que las participantes comprendan lo que significa la agencia en el contexto de sus propias vidas.

Puntos clave:

- Un 'agente' es simplemente alguien con capacidad para actuar.
- Si alguien 'tiene agencia', significa que tiene cierto control sobre lo que hace y sobre sus decisiones.
- Incluso cuando sientes que todo lo que haces está determinado por cosas que escapan a tu control, ejerces tu 'agencia', aunque sea a pequeña escala.
- Desarrollar el sentido de la agencia implica reconocer las decisiones que tomas y sus consecuencias. Te reconoces responsable de tus actos.
- Tener un sentido de agencia también implica reconocer las decisiones y áreas de la vida en las cuales no tienes la única responsabilidad y por las cuales no deberías cargar con culpas si algo sale mal.

Actividad 1: Agencia y control

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes reconocen las áreas de la vida en las que tienen control y pueden provocar cambios, y las áreas en las que no lo tienen, y comprenden por qué.

Descripción: Las participantes necesitan sus notas de la actividad de la Sesión 1, en la que reflexionan sobre los diferentes roles que desempeñan en sus vidas (Actividad 3, Sesión 1).

Los distintos roles son los siguientes: esposa/pareja, hija, sobrina, madre, amiga, vecina, trabajadora remunerada, trabajadora doméstica no remunerada, cuidadora de niñas y niños, cuidadora de personas adultas mayores, abuela, gestora del hogar, gestora del presupuesto doméstico.

Pide a las participantes que se dividan en parejas y comenten los roles que desempeñan. Para cada rol, piensen en el grado de control que sienten que tienen en cada uno de ellos. ¿Crees que podrías cambiar lo que haces como madre? ¿Sientes que tienes 'autoridad' para hacerlo? ¿Y en tu rol de esposa? ¿o como persona que gestiona el hogar?

Por ejemplo, ¿podrías cambiar la forma de gastar el dinero de la casa? ¿Te sentirías capaz de ampliar tus redes sociales? ¿Existen condiciones sobre cuándo, cómo y qué aprender, especialmente en lo que se refiere a habilidades concretas que quieras desarrollar?

Después que las participantes hayan debatido en parejas durante unos minutos, conduce un debate en sesión plenaria. Pide voluntarias que expliquen qué les ha aportado esta actividad.

Notas:

1. Esta actividad es potencialmente difícil porque existe el riesgo de que pongan de relieve todas las áreas de la vida de las participantes sobre las que no tienen control y que no pueden cambiar, en lugar de las áreas en las que sí tienen algún control. Esto es especialmente cierto en contextos como los asentamientos de personas desplazadas o campamentos de personas refugiadas. En tales situaciones, se podría hacer hincapié en el valor de obtener el apoyo y la solidaridad de otras mujeres, y en que a veces, cuando no es posible lograr un cambio individual, las cosas se hacen posibles cuando te organizas como grupo. Esto nos lleva al curso sobre Liderazgo, que incluye una sección sobre la organización de las mujeres y el impacto que puede tener incluso en las situaciones aparentemente más desesperanzadoras.
2. También puede haber ámbitos en los que las mujeres tienen tradicionalmente demasiada responsabilidad, por ejemplo en la salud y la educación de las hijas e hijos. Esto puede ser una fuente de estrés cuando algo no sale bien y la familia, la sociedad y las propias mujeres la consideran 'culpable'. Si surge este problema, reconócelo y plantea que ya habrá tiempo para analizarlo en la próxima actividad.

Observación adicional: El programa SCE pretende aumentar la capacidad de acción de las mujeres, ayudarlas a darse cuenta de que tienen más control sobre sus vidas del que creían y proporcionarles la solidaridad y el apoyo de sus pares que necesitan para creer que pueden cambiar algunos aspectos de sus vidas.

Esto se refleja en la encuesta de salida del Programa SCE, en la que las participantes indican el impacto del programa en las siguientes áreas (en otras palabras, éstas son las áreas de cambio a las que aspira SCE):

- Mejorar mis aptitudes personales
- Mejorar mi situación financiera
- Sentirme comprendida o apoyada por otras mujeres
- Identificar mis capacidades y saber utilizarlas
- Encontrar espacios y personas que me ayudaron a mejorar mis condiciones de vida
- Saber que mis decisiones influyen en mi vida
- Querer seguir aprendiendo cosas nuevas
- Mejorar la convivencia con personas cercanas (por ejemplo, compartir tareas de cuidado y domésticas, participar en la toma de decisiones conjuntas, entre otras)
- Encontrar más oportunidades para desarrollar mis proyectos
- Sentirme más feliz en mi vida diaria

Actividad 2: Ser 'agente' y tomar decisiones

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes empiezan a pensar en cómo pueden ser 'agentes' en determinadas situaciones. También reflexionan sobre el impacto de las responsabilidades que tienen.

Descripción: Pregunta a las participantes:

1. Piensa, individualmente, en una decisión que se tomó en tu nombre con la que no estabas de acuerdo. Posibles ejemplos: tu pareja o tus padres no te permitieron hacer algo, o tomaron una decisión relacionada con tus hijos o hijas con la que no estabas de acuerdo.
 - ¿Pudiste influir en la decisión?
 - ¿Cómo te adaptaste a la decisión?

¿Se te ocurre alguna otra situación difícil en la que hayas estado en total desacuerdo con alguien pero hayas logrado influir en el resultado?
2. ¿Se te ocurren decisiones que se espera que tomes tú sola? ¿Hay ocasiones en que te han culpado de una decisión que no ha tenido un buen resultado?
3. Ahora piensa en una decisión que haya que tomar en tu casa.
 - ¿Cómo podrías tomar la decisión o influir en ella?
 - ¿Qué puede pasar si no te implicas?

¿Cómo puedes averiguar cuál sería la mejor acción a tomar, o cuál sería la mejor decisión para tí y tu familia?

Las participantes debaten en sesión plenaria.

Notas para el debate:

- Se trata de animar a las participantes a pensar en ámbitos de su vida en los que tienen más capacidad de acción de la que creían y de compartir experiencias sobre cómo ejercerla, a veces en oposición a sus seres cercanos o familiares.
- Lo ideal sería que una o varias participantes compartieran sus experiencias de encontrarse en una situación difícil en la que han conseguido ejercer su agencia, y han dicho o hecho algo que ha influido en el resultado.
- Algunas participantes podrían identificar situaciones en las que tradicionalmente no se espera que se impliquen, pero en las que creen que tendrían una contribución válida.
- Si una participante describe que se le ha culpado de una acción o decisión concreta, sería útil debatir sobre la responsabilidad compartida. ¿Es siempre justo que una persona asuma toda la responsabilidad de una decisión que en realidad debería ser compartida? Cuando las cosas salen bien, ¿reciben las mujeres el reconocimiento que merecen por asumir la responsabilidad exclusiva y la ansiedad y dudas que ello conlleva?
- Al determinar la mejor acción o decisión a tomar, necesitas evaluar las consecuencias tanto positivas como negativas, incluyendo el impacto en tu tiempo.

Presentación - Set de diapositivas 2: Motivación

Duración: 5 minutos

Puntos clave:

- La motivación es la razón por la que una persona actúa o se comporta de determinada manera.
- La motivación puede ser externa, procedente del exterior, o interna, procedente de tu interior.

- La motivación puede ser positiva, para obtener una recompensa como un cumplido o un sentimiento de satisfacción, o negativa, para evitar algo malo como no tener dinero o hacer daño a alguien.
 - Identificar lo que nos motiva puede ayudarnos a tener presentes las razones para hacer algo y, por tanto, a conseguirlo.
-

Actividad 3: ¿Qué me motiva?

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes empiecen a comprender cómo reforzar y utilizar sus motivaciones internas para provocar un cambio.

Descripción: Presenta la actividad explicando que es útil examinar nuestras motivaciones cuando empezamos una actividad o un proyecto. Tener claro qué y quién nos motiva puede dotar de propósito a un proyecto, lo que hará más probable que lo completemos.

Pide a las participantes que reflexionen individualmente sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué me motivó a participar en el Programa SCE?
- ¿Motivaciones externas, internas, positivas, negativas?
- ¿Qué me motiva a participar en este curso?
- ¿Qué espero conseguir?
- ¿Qué cambios personales tengo que hacer? ¿estoy lo suficientemente motivada para hacerlos?

Después de que las participantes hayan reflexionado sobre estas cuestiones durante unos minutos, conduce un debate en sesión plenaria, en el que algunas voluntarias compartan sus reflexiones.

Actividad 4: Un día en mi vida

Duración: 20 minutos

Objetivos:

- Las participantes reconocen el reparto desigual de las tareas de cuidado y del trabajo doméstico, y que las tareas del hogar son responsabilidad de toda la familia.
- Reflexionan sobre cómo emplean su tiempo, especialmente en las tareas que se les asignan por el hecho de ser mujeres, con el fin de encontrar formas de destinar tiempo para las cosas que quieren hacer.
- Comprenden la importancia de organizar bien el tiempo, y que para recuperar tiempo destinado a las tareas domésticas puede ser necesario negociar con otros miembros de la familia.

Descripción: Presenta esta actividad utilizando [el Set de diapositivas 3](#).

Puntos clave:

- Todas y todos tenemos la costumbre de seguir nuestra rutina diaria, sin pensar en ello.
- Pero es útil considerar cuánto tiempo pasamos haciendo cosas concretas o cotidianas porque puede ayudarnos a ver de dónde sacar tiempo para cosas que queremos hacer.
- También es útil porque suele mostrar que las mujeres dedican más tiempo al trabajo doméstico y de cuidados no remunerado en comparación con los hombres. Esto no se debe a que las mujeres sean naturalmente mejores que los hombres limpiando la casa, lavando la ropa o cuidando a los niños y las niñas.

Entrega a las participantes el siguiente insumo para realizar esta actividad (en la presentación y aquí):

Un día en mi vida

☀ Mañana

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

Pide a las participantes que lo hagan individualmente:

- Pensar en un día típico y anotar todas las actividades que realizan, hora a hora.
- Escribe al lado de cada actividad si tiene que ver con el hogar, el negocio/trabajo, la comunidad o con lo personal.

A continuación, conduce un debate en sesión plenaria. ¿Qué opinan las participantes de cómo se ha empleado su tiempo? ¿Les ha sorprendido algo? ¿Cómo cambiarían su forma de emplear el tiempo si pudieran? ¿Cómo podrían hacerlo?

Pídeles también que comparen su uso del tiempo con el de los hombres de sus familias. ¿Quién dedica más tiempo al hogar y al negocio/trabajo? ¿Quién tiene más tiempo personal?

Las participantes también reflexionan sobre cómo han gestionado su tiempo para participar en esta sesión del Programa SCE.

Presentación - Set de diapositivas 4: Resiliencia

Duración: 5 minutos

Objetivo: Las participantes se sienten capacitadas al reconocer su propia resiliencia y comprender el papel que desempeña en su Desarrollo personal.

Puntos clave:



- La resiliencia es la capacidad de recuperarse de la adversidad.
- Aunque algunas cosas que nos ocurren son dolorosas y difíciles, no tienen por qué determinar el resultado de nuestras vidas.
- Ser más resilientes nos ayuda a superar circunstancias difíciles y a aprender y crecer.
- La resiliencia no es sólo un rasgo de la personalidad; podemos aprender a pensar y actuar de forma que nos haga más resilientes.
- Por ejemplo, mantenernos en contacto con amigas, amigos y familiares, encontrar un objetivo, cuidar de nuestra salud, ayudar a las y los demás, intentar no pensar que va a ocurrir lo peor y aceptar el cambio.

Actividad 5: ¿Qué te ayuda a salir adelante?

Duración: 15 minutos

Objetivo: Las participantes refuerzan su confianza mutua, aplican ideas sobre la resiliencia a sus propias vidas y practican la escucha activa y la empatía.

Descripción:

1. (5 minutos) Pide a cada participante que escriba sobre un momento de su vida, o de la vida de alguien que conozca, en el que se enfrentaron a un momento difícil y lo superaron. Pídeles que reflexionen sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué fue una época difícil?
 - ¿Cómo te sentiste en ese momento?
 - ¿Qué te ayudó a superar ese momento difícil?
 - ¿Cómo ayudarías a alguien en una situación similar?
2. (5 minutos) A continuación, conduce un debate en sesión plenaria, pidiendo voluntarias que compartan sus reflexiones.
3. (5 minutos) Pide a las participantes que piensen en los tres consejos más importantes que darían a otras mujeres que se enfrenten a una situación similar. Pueden hacerlo verbalmente o escribirlos en post-its y pegarlos en la pizarra o papelógrafo.

Nota: esta actividad puede suscitar recuerdos traumáticos entre algunas participantes. No las anime a compartir más de lo que quieran compartir y puedan soportar.

Actividad 6: Yoga en una silla

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes disfrutan juntas de un movimiento físico suave tras una sesión posiblemente difícil desde el punto de vista emocional, y aprenden yoga sencillo.

Descripción: Reproduce el vídeo que aparece a continuación, 'Yoga en tu escritorio' (6'23"), en la pantalla grande. Puedes dirigir los movimientos, especialmente indicando cuándo exhalar e inhalar, o

las participantes pueden seguir el vídeo por sí mismas. Los movimientos pueden entenderse sin seguir los subtítulos.

<https://youtu.be/tAUf7aqjBWE>

Finalmente:

- **Recuerda a los participantes** el módulo EdApp: **Módulo 3: Toma de decisiones, control y cambio**. Trata sobre la motivación, la agencia, la gestión del cambio y la fijación de objetivos.
- **De cara a la siguiente sesión:** Pide a las participantes que traigan a la siguiente sesión la 'imagen de una vida plena' que crearon en el Módulo 1.



Sesión 4:

Fijar objetivos

Objetivo

- Ayudar a las participantes a identificar al menos un objetivo en su vida personal profesional y desarrollar un plan de acción para alcanzarlo.

Resultados

- Las participantes comprenden cómo el establecimiento de metas y objetivos, aunque sean pequeños, puede ayudarles a conseguir lo que desean, crecer como personas y sentirse bien consigo mismas.
- Las participantes han identificado uno o más objetivos en su vida personal o laboral, y han creado un plan para alcanzarlos.
- Las participantes son capaces de aplicar los criterios SMART a la hora de fijar sus objetivos.

Reflexiones clave

- Fijar metas y objetivos y ser específica en la planificación facilita la consecución de lo que una se propone.
- Provocar un cambio en tu vida, en un ámbito que tú has elegido y de una forma definida por ti, aumentará tu confianza en ti misma, tu sentido de la acción y tu bienestar.

Conceptos clave

- Metas, objetivos, objetivos SMART, planificación, programación

Recursos si en persona

- Para elaborar el 'tablero de visión': hojas grandes de papel, pegamento, plumones de colores, revistas, tijeras, adornos decorativos.
- Las 'imágenes de la vida plena' de las participantes, que crearon en el Módulo 1.

Impresiones

- Actividad 2: La rueda de la vida

Duración	Actividad	Descripción	Recursos
10 minutos	Presentación	Instrucciones y ejemplo de Tablero de visión	PPT - Set de diapositivas 1 Ejemplo de 'Tablero de visión'
25 minutos	Actividad 1	Tablero de visión	Revistas viejas, bolígrafos, hojas grandes de papel, pegamento, recortes de imágenes que reflejen los itinerarios del SCE. Los participantes también traen sus 'imágenes de vida plena' del Módulo 1
10 minutos	Actividad 2	Evaluación de las áreas de cambio	Impresiones: La rueda de la vida Set de diapositivas 2
10 minutos	Presentación	Objetivos SMART	Set de diapositivas 3
20 minutos	Actividad 3	Fijar objetivos y elaborar un plan	
15 minutos	Conclusión	Resumen del curso	

Total: 90 minutos de sesión en vivo

30 minutos EdApp: Módulo 4 del curso de Desarrollo Personal



Presentación - Set de diapositivas 1: Tablero de Visión

Duración: 10 minutos

Objetivo: Las participantes se entusiasman con la idea del 'Tablero de Visión', y se preparan para la actividad que sigue.

Puntos clave:

- Esta sesión trata sobre la fijación de objetivos. Nuestros propios objetivos, que nosotras mismas creamos y hacemos nuestros.
- Pero antes de crear objetivos, ayuda el tener una visión, algo que describa lo que queremos de la vida y refleje lo que es importante para nosotras.
- Un tablero de visiones es un collage de imágenes y palabras que sirve para motivarte y recordarte tus intereses, prioridades, valores, objetivos y sueños.
- Esta presentación explica la actividad de 'Tablero de Visión' que se realiza a continuación.

Actividad 1: Tablero de Visión

Duración: 25 minutos

Objetivo: Las participantes identifican sus intereses, prioridades, objetivos y sueños, y se divierten expresándolo visualmente.

Descripciones: Ver las instrucciones de la presentación anterior, Set de diapositivas 1.

Actividad 2: Evaluación de las áreas de cambio

Duración: 10 minutos

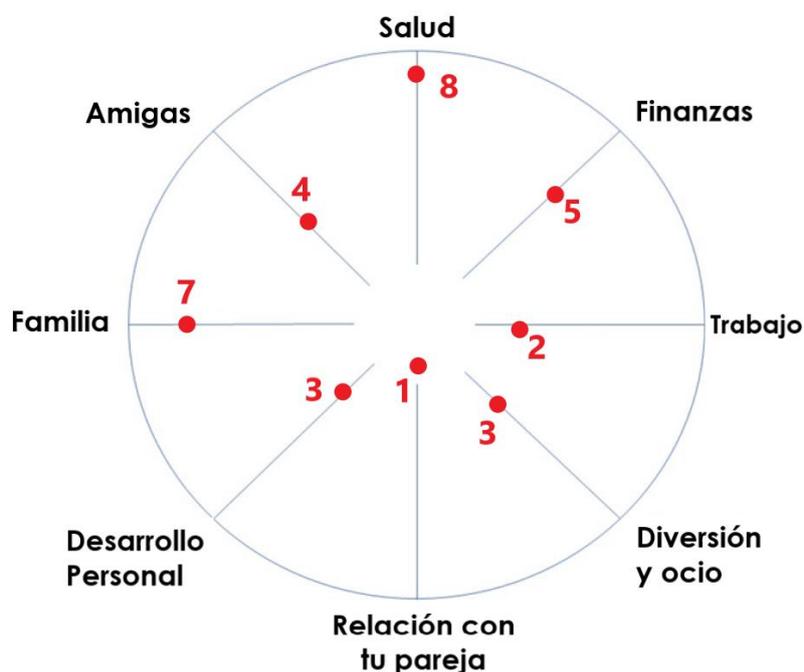
Objetivo: Las participantes identifican las áreas de su vida que creen se beneficiarían con un cambio.

Descripción: Entrega a las participantes las impresiones de **La rueda de la vida**. Tiene ocho radios que representan la salud, las finanzas, el trabajo, la diversión y el ocio, la relación con la pareja, el desarrollo personal, la familia y los amigos.

Pídeles que clasifiquen cada área según lo satisfechas que se sientan en cada una de ellas, y que dibujen un punto en el radio correspondiente.

10 significa muy satisfecha (situado cerca del borde de la rueda) y 1 significa menos satisfecha (situado cerca del centro).

Muéstrales el ejemplo del **Set de diapositivas 2**, que es éste:



Si hay tiempo, pida a algunas voluntarias que compartan su diagrama con el grupo y expliquen por qué algunas zonas tienen una puntuación alta y otras baja.

Presentación – Set de diapositivas 3: Objetivos SMART

Duración: 10 minutos

Objetivo: Que las participantes comprendan los criterios SMART para fijar objetivos, lo que les ayudará a identificar objetivos relevantes y alcanzables para ellas mismas.

Puntos clave:

- Los objetivos que son un poco vagos, o demasiado ambiciosos, o que no son realmente relevantes para ti no te servirán de nada.
- Los objetivos SMART te ayudan a establecer objetivos que sean realmente útiles.
- SMART son las siglas de Specific (específico), Measurable (medible), Achievable (alcanzable), Relevant (relevante) y Time-bound (oportuno o limitado en el tiempo).

Actividad 3: Fijar objetivos y crear un plan

Duración: 20 minutos

Objetivo: Las participantes definen un objetivo que les gustaría alcanzar y crean un plan de acción para lograrlo.

Descripción:

Pide a las participantes que definan primero su objetivo:

Vuelve a mirar tu 'rueda de la vida' de la Actividad 2 y anota todas tus ideas: **¿qué te gustaría cambiar?**

Utiliza **Set de diapositivas 4** para mostrar algunos ejemplos de objetivos:

- 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 una pequeña empresa
- Conseguir más apoyo de mi familia para mi negocio
- Dar las gracias a las personas que me apoyan
- Mejorar la calidad de mi producto
- Empezar a buscar un empleo

Elige un objetivo, el que te parezca más sencillo de alcanzar. Utiliza los criterios SMART para comprobar que se trata de un objetivo SMART. Puedes elegir más de uno, pero suele ser mejor empezar por uno pequeño.

A continuación, **define los pasos que debe dar** cada una para alcanzar ese objetivo. Anota esos pasos en un plan de acción.

Tu plan podría incluir detalles sobre lo siguiente (copiado en el **Set de diapositivas 4**):

- **¿Qué** quieres hacer o conseguir? El objetivo.
- **¿Por qué** quieres hacerlo? La razón de ser de tu plan.
- **¿Cuándo** piensas empezar y cuándo quieres 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.

Reflexiones clave:

- 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 a 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.
- Los planes son vitales para alcanzar los objetivos y planificar con antelación, para disponer del tiempo y los recursos necesarios.



Actividad 4: Conclusión del curso

Duración: 15 minutos

Objetivo: Las participantes reflexionan y consolidan los aspectos clave que han aprendido en el curso.

Descripción: Hacer una rápida recapitulación de todo lo que han tratado en el curso y de los principales puntos de reflexión.

Podría recapitular lo siguiente (en **el Set de diapositivas 5**), adáptalo según los puntos que más resuenen entre las participantes.

- Valora tus logros, puntos fuertes, talentos y habilidades. Como mujeres, desempeñamos muchos roles diferentes y tenemos talentos y habilidades para todos ellos. Pero puede **costarnos reconocer nuestras habilidades y capacidades**, sobre todo si las hemos desarrollado en casa. Dedicar un tiempo a reflexionar sobre nuestros puntos fuertes nos ayuda a darnos cuenta de lo mucho que tenemos que ofrecer.
- **Todos tenemos potencial.** Cada una de nosotras tiene sus propias características, formas de ser y de actuar, sus raíces, su propia historia. Cada una tiene cualidades y talentos que nos hacen únicas, que nos distinguen de los y las demás y nos permiten sentirnos orgullosas de nosotras mismas.
- Para liberar 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 las y 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 hijas e hijos? ¿Están bien mis amigas y amigos?, deberíamos preguntarnos: ¿Qué quiero yo, social, emocional e intelectualmente? ¿En qué soy buena? ¿Qué me gusta hacer? ¿Qué quería hacer cuando era más joven y he tenido que abandonar? ¿Qué mejoraría mi calidad de vida?
- **Comunicarse** bien es útil en todos los ámbitos de la vida. Todas podemos aprender a hacerlo mejor. Ser consciente de una misma y tener confianza en una misma nos ayuda a tener la seguridad suficiente para compartir nuestros pensamientos y opiniones.
- Puede que no lo parezca, pero la mayoría de nosotras tenemos **capacidad de decisión** al menos en algunos aspectos de nuestra vida. Es importante que todas sintamos que tenemos cierto control sobre nuestra vida.
- Identificar lo que creemos que podríamos hacer o mejorar nos da poder. Podemos pensar que algunas cosas, como nuestra capacidad de comunicación, son rasgos personales con los que nacemos y no podemos cambiar. Pero con pequeños pasos y el apoyo de las 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 las 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.

Pide a las participantes que escriban o dibujen los **tres** conocimientos nuevos **más impactantes, útiles o reveladores** que se llevarán de este curso.



En sesión plenaria, pide a las participantes que compartan el conocimiento que más les haya sorprendido y que vayan a compartir con los y las demás cada vez que puedan.

Finalmente:

- **Recuerda a las participantes que deben realizar el Módulo 4 del curso de Desarrollo Personal en EdApp.** El último módulo de EdApp gira en torno a la historia de una mujer y su familia. Son ficticios, pero dan vida a muchos de los conceptos que se han tratado en este curso. Los mismos personajes aparecen al final del curso EdApp de Género y Liderazgo.
 - También deberán realizar **la prueba de fin de curso**. A continuación, recibirán un **certificado de finalización**.
-