

Yo admiro...

DESCUBRIENDO TUS SUEÑOS

MATERIAL DE ENTREGA

Admiro a otras personas que:

Identificando mis Valores Personales

EXPLORANDO CARRERAS

¿Qué son tres cosas o valor cultural que tu familia, amigos, escuela, y comunidad, valora y con las que estás de acuerdo?

¿Qué son tres cosas o valor cultural que tu familia, amigos, escuela, y comunidad, valora y con las que no estás de acuerdo?

¿Cómo defines personalmente el éxito? ¿Cómo sería tener éxito en tu escuela, trabajo, familia o vida personal? ¡Sé específica! ¿Es diferente a lo que ves en películas, en revistas, o en línea?

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Inventario de Valores de Trabajo

EXPLORANDO CARRERAS

1-----2-----3-----4-----5

No es importante en absoluto

esencial en mi carrera

_____ **Ayudar a la sociedad:** hacer algo para contribuir con la mejora del mundo en el que vivo.

_____ **Organización:** Hacer trabajo que implique poner las cosas en orden para otros siguiendo un sistema o conjunto de reglas.

_____ **Prestigio:** Obtener observaciones positivas, reconocimiento público, y respeto por un trabajo bien hecho.

_____ **Estimulación Intelectual:** Involucrándose en preguntas complejas, exigiendo tareas analíticas, y soluciones a problemas abstractos.

_____ **Expresión Creativa:** Crear nuevas ideas, programas, productos, o cualquier otra cosa que esté inspirada por pensamientos originales.

_____ **Influencia:** Estar en una posición capaz de cambiar las actitudes u opiniones de otras personas.

_____ **Autoridad:** Dirigir, administrar, o supervisar el trabajo hecho por otros.

_____ **Equilibrio:** Tener un trabajo que permite tiempo para la familia, descanso y trabajo.

_____ **Interpretación:** Descifrar el sentido de información científica o tecnológica.

_____ **Trabajo en equipo:** Trabajar junto a compañeros de trabajo para alcanzar metas comunes.

_____ **Precisión:** Tener deberes de trabajo que requieren atención a los detalles o mantenimiento detallado de los registros.

_____ **Ayudar a los demás:** Estar involucradas en ayudar a las personas directamente, ya sea en forma individual o en grupos.

_____ **Independencia:** Capacidad para determinar la naturaleza de mi trabajo sin demasiada dirección.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Inventario de Valores de Trabajo

EXPLORANDO CARRERAS

- _____ **Contacto Público:** Tener muchas interacciones diarias con la gente.
- _____ **Desafío Físico:** Tener un trabajo que requiere fuerza con el cuerpo, velocidad, dexteridad y agilidad.
- _____ **Estabilidad:** Tener una rutina de trabajo y deberes de trabajo que probablemente no cambien con el tiempo.
- _____ **Recompensa Económica:** Ganar una suma de ingresos mayor de lo habitual.
- _____ **Estructura:** Tener deberes de trabajo que utilizan políticas y procedimientos claramente definidos.
- _____ **Libertad de Tiempo:** Capacidad de determinar mis propios horarios de trabajo.
- _____ **Competencia:** Involucrarse en actividades que miden mis capacidades con respecto a otros.
- _____ **Practicalidad:** Aplicar una estrategia concreta a la resolución de problemas, en lugar de utilizar teorías o ideas.
- _____ **Competencia Técnica:** Demostrar un alto grado de experiencia mecánica y conocimientos directos.
- _____ **Gratificación Moral:** Sentir que mi trabajo es consistente con mis creencias o ideas más importantes.
- _____ **Conocimiento:** Desarrollar nueva información e ideas. Involucrarse en la búsqueda de conocimientos, verdad y comprensión.

Preguntas Informales de Entrevistas

EXPLORANDO CARRERAS

¿Qué valor de trabajo consideras más importante? ¿Por qué?

¿Hay algún valor de trabajo que es importante para ti pero con el que te sientes desafiada? ¿En qué forma?

Discute un momento durante un trabajo, trabajo voluntario, actividad en un club, o proyecto en una clase donde ejemplificaste exitosamente uno de tus valores de trabajo.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Uniéndolo Todo

EXPLORANDO CARRERAS

Valores	Tipo de Carrera	Posibilidades para una Carrera
<ul style="list-style-type: none"> • Expresión Creativa • Equilibrio • Independencia • Libertad de Tiempo 	Artística	<ul style="list-style-type: none"> • Periodista Actriz • Diseñadora Gráfica • Curadora de Museo • Abogada • Bibliotecaria • Arquitecta • Ejecutiva de Publicidad • Escritora/Editora • Florista • Fotógrafa • Chef • Cosmetóloga / Estilista
<ul style="list-style-type: none"> • Competencia Técnica • Competencia • Desafío Físico • Practicalidad 	Realista	<ul style="list-style-type: none"> • Mecánica • Carpintera • Oficial de Policía • Ingeniera • Trabajadora de Madera • Administradora de la propiedad • Técnica Electricista • Mujer-Cartero • Empleada de oficina • Conducadora de camión
<ul style="list-style-type: none"> • Autoridad • Recompensa Económica • Liderazgo • Influencia 	Emprendedora	<ul style="list-style-type: none"> • Agente Inmobiliaria • Gerente/CEO • Política • Agente de Bolsa

© Soroptimist International of the Americas
 SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Uniéndolo Todo

EXPLORANDO CARRERAS

<ul style="list-style-type: none"> • Prestigio 		<ul style="list-style-type: none"> • Representante de ventas • Asesora financiera • Tripulante de Cabina • Asistente de Recursos Humanos • Agente de seguros
<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo en equipo • Ayudar a los Demás • Ayudar a la sociedad • Gratificación Moral • Contacto Público 	<h3>Social</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Consejera • Asistente Social • Recursos Humanos • Maestra • Enfermera • Dietista • Entrenadora • Ayudante de maestro / paraprofesional • Recepcionista / conserje del hotel • Guía turística • Higienista dental
<ul style="list-style-type: none"> • Estabilidad • Estructura • Precisión • Organización 	<h3>Convencional</h3>	<ul style="list-style-type: none"> • Contadora • Administradora de Libros • Asistente Legal • Procesadora de Datos • Operadora de Computadoras • Cajera • Secretaria de la corte / Reportera de la corte • Asistente Administrativa • Despachadora de emergencia

Uniéndolo Todo

EXPLORANDO CARRERAS

- Conocimientos
- Intelectual
- Estimulación
- Interpretación
- Organización

Investigadora

- Médica
- Programadora de Computadoras
- Psicóloga
- Ingeniera de Computación
- Consultora Administrativa
- Profesora Universitaria
- Técnica de emergencias médicas
- Oficial de vigilancia de prevención de pérdidas
- Detective
- Especialista en soporte de redes informáticas

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Uniéndolo Todo

EXPLORANDO CARRERAS

Mis Valores Principales (Utilicen el Inventario de Valores de Trabajo)

-
-
-
-

Mis tipos de Carrera (Utilicen Mis Valores, Mis Posibilidades de Carrera)

_____ &

Hagan una lista de las carreras que les interesan:

-
-
-

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Características de la Meta

CREANDO METAS ACCESIBLES

MATERIAL DE ENTREGA

Definiciones

Específicas - Sus metas deben ser claras y bien definidas, no ambiguas o generales. Sin dirección específica, la meta que ustedes tienen no es suficiente para mostrarles el camino al éxito. Cuando ustedes definen en forma precisa hacia dónde desean ir, el llegar allí es mucho más fácil.

Medibles - Incluyan cantidades precisas, fechas y otros detalles en su meta para que puedan medir si están en el camino correcto. Si no cuentan con una forma de medir su progreso, se perderán la celebración que acompaña cuando se logra algo.

Alcanzables - Asegúrense de que la meta que establecen sea alcanzable. El establecer metas sin la esperanza de lograrlas puede erosionar su confianza. Además, resistan el ansia de establecer metas que sean demasiado baja o fácil. El alcanzar una meta por la que no tuvieron que trabajar demasiado puede ser poco satisfactorio y también puede hacer que teman establecer metas futuras que corran el riesgo de ser inalcanzables.

Relevantes - Mantengan sus metas alineadas con el lugar al que desean llegar. No pongan su meta en manos de otra persona, en cambio, asegúrense de que los factores que influyen en su meta sean controlables.

Con Tiempo Limitado - Sus metas deben tener una fecha límite. Cuando ustedes tienen una fecha límite, su sentido de propósito aumenta y el éxito es más probable.

Escribiendo Metas originales

CREANDO METAS ACCESIBLES

MATERIAL DE ENTREGA

Aquí hay un ejemplo de una meta que incorpora motivación personal y acciones y medidas específicas. Si lo desean, pueden utilizar el siguiente ejemplo como formato para sus propias metas.

Mi meta es + verbo de acción + específicos + medida del éxito + resultados claves"

Mi meta es completar exitosamente 4 créditos universitarios antes de empezar la universidad para poder estar preparada para mi primer semestre universitario.

Indicadores de las Metas

¿Qué tan lejos quieres llegar en la escuela? ¿Qué tipo de educación quieres?

PRONTO: _____

MÁS ADELANTE: _____

¿A qué tipo de trabajo aspiras?

PRONTO: _____

MÁS ADELANTE: _____

¿Cuáles son tus sueños para vivir por tu cuenta o para ser Independiente?

PRONTO: _____

MÁS ADELANTE: _____

¿De qué formas esperas involucrarte en tu comunidad?

PRONTO: _____

MÁS ADELANTE: _____

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Escribiendo Metas originales

CREANDO METAS ACCESIBLES

MATERIAL DE ENTREGA

Mi meta es...

Las características de mi meta son...

Los pasos de acción que voy a tomar para alcanzar mi meta son...

1.

2.

3.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Obstáculos ante el Éxito en la Carrera

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Obstáculo: Baja Autoestima y Mala Imagen del Cuerpo Propio

- Muchas mujeres y niñas sufren por tener una imagen de su cuerpo negativa
 - En una encuesta reciente en los Estados Unidos, el 97% de las encuestadas tuvieron algún pensamiento de "Odio mi cuerpo" durante el curso de un día
- La baja autoestima y mala imagen del cuerpo → disminuyeron la concentración, disminuyeron el desempeño en actividades mentales (matemáticas, razonamiento, etc.)
 - Ex: estudio sobre trajes de baño
- Resultado: el desempeño mental perturbado puede ser un obstáculo para el éxito educacional o de la carrera de las jovencitas.
- + información específica a la región

En una encuesta reciente en los Estados Unidos, el 97% de las encuestadas tuvieron algún pensamiento de "Odio mi cuerpo" durante el curso de un día. En otro estudio en la Universidad de Florida Central, la mitad de las niñas participantes de edades de 3 a 6 ya se preocupaban por ser gordas. Estos resultados ofrecen una visión perturbadora de la realidad de la imagen de su cuerpo negativa entre las niñas y las mujeres. La baja autoestima y la imagen corporal negativa han mostrado repetidamente que disminuyen la concentración y llevan a un desempeño incapacitado de las actividades mentales como computaciones matemáticas o el razonamiento lógico. Por ejemplo, en un estudio se les pidió a estudiantes universitarios que se prueben y evalúen ya sea un traje de baño o un suéter (Asociación Americana de Psicología) Mientras esperaban 10 minutos con el atuendo puesto, completaron un examen de matemáticas. Los resultados revelaron que las jóvenes en traje de baño mostraron un desempeño significativamente peor en los problemas de matemáticas que aquellas que llevaban puesto un suéter. No se encontraron diferencias entre los estudiantes hombres. En otras palabras, el pensar sobre el cuerpo y compararlo con [imágenes de los medios de cómo debería verse el cuerpo] perturbó sus capacidades mentales." La imagen corporal negativa, entonces, está más comúnmente asociada con las mujeres, y lleva a un desempeño mental perturbado. El desempeño mental disminuido, a su vez, puede ser un obstáculo para el éxito educacional o de la carrera de las jovencitas.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Obstáculos ante el Éxito en la Carrera

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Obstáculo: Violencia Física y/o Sexual

- El 35% de las mujeres alrededor del mundo sufren de violencia íntima por sus parejas o violencia sexual por otros
- Los efectos de esta violencia pueden ocurrir en el lugar de trabajo
 - El 75% de las Violencia Doméstica de violencia doméstica informan que su abusador continúa amenazándolas durante el día de trabajo
- Los programas para violencia doméstica en el lugar de trabajo son muy inusuales
- + *información específica a la región*

La violencia íntima por parejas o violencia sexual por otros es sufrida por el 35 por ciento de las mujeres en todo el mundo. En los Estados Unidos, los estudios informan que hasta un 70 por ciento de las mujeres en los Estados Unidos han sufrido en algún momento violencia íntima por sus parejas.

A pesar de que mucha de la violencia física, psicológica, sexual y económica ocurre en casa, tras puertas cerradas, el lugar de trabajo no es inmune a sus efectos. Hasta el 75 por ciento de las mujeres que han sufrido de abuso en sus casas informan que ha continuado en su lugar de trabajo, y que su abusador utiliza recursos del trabajo como llamadas telefónicas, emails y visitas para continuar con las amenazas, vigilar o presionar a su víctima.

Los informes de los Estados Unidos indican que el 21 por ciento de las heridas fatales de las mujeres en el trabajo son homicidios y el 40 por ciento de los responsables son concubinos, parejas o parientes. Las políticas o programas en el lugar de trabajo que se refieren a la violencia doméstica, sus impactos y señales, con muy poco usuales, con más del 70 por ciento de las compañías informando que no cuentan con un sistema formal para ocuparse del problema.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Obstáculos ante el Éxito en la Carrera

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Obstáculo: Bullying y Presión de Pares

- El Bullying es una preocupación con expansión creciente en las comunidades escolares
 - Aproximadamente el 70.6% de los adolescentes en los Estados Unidos han visto bullying en su escuela
- El bullying entre niñas es tan común como entre los varones
- El bullying a menudo tiene consecuencias serias para sus víctimas
 - Las víctimas pueden sufrir más estrés, menor autoestima, mayor ansiedad social, y menor bienestar personal general, social y académico
 - Las víctimas tienen un riesgo mayor de problemas de salud mental y menores índices de asistencia → es más probable que dejen la escuela que las que no son víctimas
- Estas consecuencias pueden inhibir el desarrollo educacional y de la carrera de las niñas
- + *información específica a la región*

Según el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, aproximadamente el 70.6 por ciento de las adolescentes norteamericanas han visto bullying ocurriendo en sus escuelas. El bullying entre niñas es tan prominente como entre los varones, y de hecho es a menudo más sutil y más difícil de combatir directamente.

Los estudios de jovencitas adolescentes han concluido que el bullying entre mujeres resulta en un sinnúmero de consecuencias negativas. Las víctimas adolescentes del bullying entre mujeres pueden sufrir de "mayor estrés, desórdenes alimentarios, baja autoestima y atención, y mayor aislamiento social, ansiedad, depresión, pensamientos suicidas y sentimientos abrumadoramente negativos hacia el ambiente escolar."

Además, las víctimas de bullying a menudo sufren de baja autoestima y mayores índices de absentismo escolar. De hecho, es más probable que las víctimas de bullying dejen la escuela, que los que no son víctimas. El bullying femenino también inhibe el desarrollo en la carrera, ya que la autoestima y el optimismo contribuyen a la toma de decisiones y el manejo del desarrollo de la carrera.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Obstáculos ante el Éxito en la Carrera

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Obstáculo: Obligaciones Familiares

- Tradicionalmente, las mujeres son vistas como cuidadoras
 - Se las hace responsables del cuidado de los niños y del manejo de las tareas del hogar
- Estos roles estrictos del género pueden dificultar el desarrollo de la carrera de la mujer
 - En Japón, el 60 por ciento de las mujeres no regresan a la fuerza laboral luego del nacimiento de su primer hijo
 - La "penalidad de la maternidad"
- + información específica a la región

El administrar las tareas del hogar y el criar niños son vistos hace mucho tiempo como el trabajo de la mujer y ello puede dificultar el desarrollo de la carrera de la mujer. En Japón, por ejemplo, el 60 por ciento de las mujeres no regresan a la fuerza laboral luego del nacimiento de su primer hijo

Las investigaciones muestran también que cuando los hombres se toman un período fuera del empleo, por educación o con otras razones, sus salarios o su tarifa de empleo no se ven afectados, pero las mujeres que se toman un período por tener hijos sufren de una "penalidad por maternidad." La penalidad por maternidad consiste en tarifas de contratación más bajas comparadas con las de las mujeres que no trabajan, salarios por hora más bajos y una percepción de que las madres son menos competentes o están menos comprometidas con el trabajo. Los padres no viven esta discriminación; de hecho, los hombres con hijos tienden a avanzar en su carrera más rápido que los hombres que no tienen hijos.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Obstáculos ante el Éxito en la Carrera

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Obstáculo: Acoso Sexual

- Acoso sexual - "avances sexuales no deseados, pedidos de favores sexuales, y otro acoso verbal/físico de naturaleza sexual, incluyendo hacer comentarios ofensivos sobre las mujeres o los hombres en general."
- El acoso sexual es reportado muy pocas veces
- Las víctimas de acoso sexual (hombres y mujeres) sufren efectos psicológicos que hacen daño
 - Incluyen humillación, pérdida de autoestima, aumento del aislamiento, mayor absentismo en el trabajo/escuela, y menor productividad
- + información específica a la región

El acoso sexual son avances sexuales no deseados, pedidos de favores sexuales, y otro acoso verbal/físico de naturaleza sexual. El hacer comentarios ofensivos sobre las mujeres o los hombres en general es también considerado como acoso sexual. Los acosadores y las víctimas pueden ser hombres o mujeres y no tienen que ser del sexo opuesto.

Es importante recordar que muchos no hacen demandas de acoso sexual por miedo a que el reportarlo ponga en peligro sus carreras. En los Estados Unidos en 1997, se archivaron 15.889 cargos por acoso sexual, y en el 2011, se archivaron 11.364. Los efectos del acoso sexual en los empleados incluyen sufrimiento psicológico como humillación, pérdida de la autoestima, aumento del aislamiento y de los días por enfermedad y menor productividad.

Brasil ha hecho que el acoso sexual en el trabajo sea considerado como una ofensa criminal mientras que en Japón está prohibido pero no es ilegal en el lugar de trabajo. El ambiente escolar puede ser también un lugar amenazador. En los Estados Unidos, el 83 por ciento de las jovencitas de edades entre 12-16 en escuelas públicas han sufrido de acoso sexual.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Obstáculos ante el Éxito en la Carrera

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Obstáculo: Discriminación de Género

- Discriminación de género = "cuando una persona o grupo es tratado en forma injusta basado solamente en su sexo biológico"
- La mayoría de los casos de discriminación de género están relacionados con la desigualdad de sueldos y ascensos
 - En los Estados Unidos, el 46% de las mujeres reportaron que han sufrido discriminación de género (2013)
- + *información específica a la región*

La discriminación de género ocurre cuando una persona o grupo es tratado en forma injusta basado solamente en su sexo biológico.

Los casos de discriminación de género están relacionados a menudo con la desigualdad de sueldos y ascensos. Una encuesta en el 2013 encontró que el 46 por ciento de las mujeres en los Estados Unidos creyeron haber sufrido discriminación de género. El número de cargos por discriminación de género ha crecido de 24, 728 en 1997 a 28,534 en 2011, secundando solamente a las demandas por discriminación de raza.

Un estudio de los Estados Unidos les informó a 184 gerentes que contarían con menos dinero para otorgar aumentos a empleados con aptitudes y responsabilidades idénticas. Se les dijo también a los gerentes que los empleados estarían negociando también con ellos por los aumentos. Los gerentes en promedio les otorgaron a los hombres dos veces y media más que la cantidad que les otorgaron a las mujeres antes de que nadie si quiera se sentara. Los hombres ni siquiera tuvieron que negociar para un sueldo más alto y las mujeres ya estaban en desventaja cuando intentaron negociar más, porque el resto del dinero ya les estaba asignado a sus pares hombres.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Solución: Buscando un Mentor

- Tener un mentor/a = crucial para el desarrollo de liderazgo
- Los mentores pueden brindar oportunidades de crecimiento emocional, social y personal para sus tuteladas (y observaciones y consejos de carreras)
- El tener un espónsor o guía es también importante para el avance en la carrera

El tener un mentor es una herramienta importante para el desarrollo de liderazgo. Los mentores brindan oportunidades de crecimiento emocional, social y personal para sus tuteladas junto a observaciones y consejos de carreras. Las ayudan a evaluar sus puntos fuertes y puntos débiles, las introducen a nuevas perspectivas y recursos, y las pueden ayudar a entender un campo de una carrera particular.

Muchas organizaciones de la comunidad ofrecen programas de tutoría que pueden encontrarse con una búsqueda en Internet en su área. También consideren maestros o consejeros, entrenadores o capacitadores, vecinos, líderes de grupos juveniles, u otros líderes en su comunidad.

Una vez que una mujer se encuentra en su primera posición de empleo, será crucial que tenga un espónsor o guía. Un espónsor o guía es una persona bien ubicada (quien puede ser también un mentor) con influencia y poder de decisión en los procesos de toma de decisiones dentro de la organización o compañía en la que la mujer está empleada. Un espónsor o guía puede ser de cualquier género y es alguien que defiende y lucha por el avance en la carrera del individuo al que están guiando.

El patrocinio o guía por un espónsor es un método muy efectivo para acelerar el avance de una persona en su carrera. Los consejos de un espónsor o guía van dirigidos y son asequibles ya que están basados en la experiencia con la estructura de la organización o compañía

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Solución: Desarrollo de Un Sistema de Apoyo

- Un sistema de apoyo = un grupo de personas en tu vida a quienes verdaderamente les importas y quienes están a tu lado en los buenos y malos momentos
 - Amigos, familia, colegas, pares - cualquier persona a quien puedes acudir para recibir apoyo emocional y práctico
- Las personas con una buena red de apoyo informan que tienen mejor salud, vidas más largas y un mayor bienestar
- Los amigos y seres queridos te ayudan a hacerte más fuerte y capaz de superar barreras

Un sistema de apoyo social es un grupo de personas en tu vida a quienes verdaderamente les importas y quienes están a tu lado en los buenos y malos momentos. Esta red puede estar formada por amigos, familia, colegas, pares - cualquier persona a quien puedes acudir para recibir apoyo emocional y práctico. El tener un sistema de apoyo es increíblemente importante. Décadas de investigación indican que la gente con redes de apoyo fuertes tienen mejor salud, vidas más largas, y reportan un mayor bienestar.

Los amigos y seres queridos pueden también hacerlas más resistentes en tiempos de estrés, contratiempos o pérdidas y pueden hacer que los buenos tiempos sean aún mejores. Las relaciones de apoyo pueden ayudarlas emocionalmente cuando se sienten caídas o abrumadas. Los amigos y seres queridos escucharán sus miedos, esperanzas, y sueños, y las harán sentirse comprendidas. Pueden ayudarlas a pensar en alternativas y a solucionar problemas, y pueden distraerlas de sus preocupaciones cuando eso es lo que realmente necesitan. Al hacer todo esto, le brindan aliento y disminuyen su estrés y sentimientos de soledad.

En general, el tener personas alrededor a quien ustedes les importan hace que sea más fácil romper las barreras en su camino y lograr sus metas.

Si quieren mantener una buena red de apoyo, asegúrense de demostrar su apreciación por sus familias y amigos, mantenerse en contacto, y brindarles apoyo cuando lo necesitan.

Si quieren construir su red de apoyo, intenten servir como voluntarias, unirse a un club del libro, o utilizar recursos en línea (en forma segura).

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Solución: Practicando Cuidado Personal

- Cuidado Personal = "cualquier acción intencional que tú tomas para tu salud física, mental y emocional"
- El cuidado personal es único para cada persona, pero a menudo incluye la higiene personal, nutrición y actividades de la vida (deportes, recreación, etc.) incluyendo hablarse a uno mismo en forma positiva
- El buen cuidado personal combate la baja autoestima y está demostrado que mejora la salud física, las relaciones, el ingreso y la felicidad
- Tómense 20 minutos para ustedes todos los días - salgan al aire libre, lean un buen libro, mediten, bailen, o hagan lo que sea que las haga sentir bien

El cuidado personal se define como "toda acción intencional que tú tomas para tu salud física, mental y emocional." El cuidado personal es único para cada persona, pero empieza con la capacidad de hacerse cargo de las necesidades básicas diarias, como alimentarse, ducharse y lavarse los dientes. Más allá de la higiene, el cuidado personal incluye una dieta saludable, evitar sustancias dañinas como la nicotina, hacer ejercicio, manejar el estrés e involucrarse en hobbies que uno disfruta. El buen cuidado personal también evita el hablarse a uno mismo en forma negativa. Si ustedes magnifican las malas situaciones, o se culpan siempre que ocurre algo malo, se estarán hablando a ustedes mismas en forma negativa. Siempre que sea posible, intenten transformar los pensamientos negativos en positivos. Cuanto más practiquen, más fácil será. Por ejemplo, si piensan para ustedes mismas, "Nunca voy a mejorar en esto," intenten decir, "Voy a intentarlo otra vez más tarde."

Por sobre todo, el cuidado personal constituye una parte esencial de un estilo de vida que nos mantiene saludables, felices y mejor conectadas con nuestra mente y nuestro cuerpo. Cuando nos cuidamos a nosotras mismas, es probable que veamos una mejora en muchos aspectos de nuestras vidas, incluyendo nuestra salud física, nuestras relaciones, y hasta nuestro ingreso.

Los expertos recomiendan que uno se tome 20 minutos al día para hacer algo para uno mismo. Intenten salir al aire libre, ir a caminar con una amiga, meditar, bailar,

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

bañarse, escribir, comer más frutas y verduras, u organizar su habitación. Cuando construyen buenos hábitos, se sentirán mejor sobre ustedes mismas y tendrán más confianza para derribar las barreras existentes a su éxito.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Solución: Transformarse en Defensora del Cambio

- Pueden superar obstáculos ocupándose del obstáculo en sí
- Formas de ser defensora (United Way)
 - Infórmense - investigación en línea, hablando con expertos
 - Involúcrense en su comunidad - organicen una conversación local, proyección de una película, etc.
 - Eleven la toma de consciencia - utilicen su voz en los medios sociales para una buena causa
 - Háganse oír - firmen una petición, organicen una reunión, voten
- Estudio de un caso: bullying
- El ser defensoras las ayuda a ustedes y a otros a derribar las barreras ante el éxito

Las tres soluciones pasadas les permiten superar obstáculos como bullying o acoso sexual pidiéndoles ayuda a sus mentores y amigos y fortaleciendo su propia capacidad de tratar con estos problemas. Sin embargo, pueden también tratar con estos obstáculos hablando del asunto al que se han enfrentado y tratando de prevenir que otros se enfrenten al mismo asunto.

Si a ustedes las ha afectado algún asunto en forma negativa, hay muchas maneras de convertirse en defensoras públicas para asegurar que otras niñas en su comunidad no tengan que atravesar por una lucha similar. Pueden ser defensoras informándose sobre un asunto social, involucrándose en su comunidad, aumentando la toma de consciencia y haciéndose oír.

¿Qué implican estas acciones? Hagamos el estudio del caso. Digamos que una jovencita llamada Jess fue víctima de cruel bullying en su escuela. Llegó al punto de no querer ir a la escuela, y faltaba lo más posible para que no la acosaran o se burlaran de ella. Sus calificaciones se deterioraron y se sentía extremadamente mal consigo misma.

Un día, Jess decidió que ya había aguantado demasiado. Cuando llegó a su casa, decidió informarse sobre el bullying. Ella leyó artículos sobre las causas y consecuencias del bullying y sobre las propuestas de leyes antiacoso y programas escolares. Jess aprendió que ella no era la única que sufría por ser víctima de bullying.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

Ella decidió involucrarse con su comunidad en el tema de bullying. Ella acudió a una organización anti violencia en su comunidad local y organizó una conversación en el tema con amigos, maestros, padres y vecinos Se aseguró de compartir sus descubrimientos y habló de cómo pedían trabajar juntos para ocuparse del bullying en su escuela.

Jess promocionó el evento en los medios sociales y continuó utilizando su Facebook, Twitter, e Instagram para educar a sus amigas sobre el tema del bullying que es tan importante para ella.

Su defensa en línea la llevó a hablar y hacerse oír en la vida real, y organizó una reunión con su representante local para pedir leyes anti bullying más estrictas en su estado y en su escuela.

Entonces, al luchar por el cambio, pueden ayudar a romper barreras no sólo para ustedes, sino para otros en su comunidad. En el proceso, se sentirán empoderadas y capaces de hacer un cambio positivo.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

1) Imagen corporal negativa – “Comiendo por estrés”

Actores: Tres o cuatro estudiantes

Circunstancias: Un grupo de niñas está mirando revistas e Instagram, señalando que no se parecen a las modelos, y deseando poder verse como ellas y vestirse con la ropa que les gustaría para su fiesta de graduación que se realizará al final de el año escolar. Una de las niñas del grupo está muy estresada por el hecho de que no tiene una cita para ir a la fiesta, y piensa que su peso / forma le impide atraer una invitación. Ella deja de almorzar y salir con sus amigas, pasa todo el tiempo haciendo ejercicio intenso y comienza a perder mucho peso. Sus amigas están preocupados por ella.

Resolución: Sus amigas se acercan a ella para expresar su preocupación, usando afirmaciones de "yo" para expresarse a sí mismas y su apoyo, y alentar a su amiga a compartir sus sentimientos también. Evitan las culpas, las amenazas y se centran en los sentimientos más que en el tema de la comida y le hacen saber que no la criticarán ni la juzgarán. Comparten la esperanza de que su amiga busque ayuda profesional y la alientan a ir a la fiesta con ellas para que puedan pasar tiempo juntas y le ofrecen comer juntas si eso la hace sentir más cómoda.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

2) Obligaciones Familiares - "La Decisión de Contratación"

Actores: Tres a cuatro colegas de trabajo

Circunstancias: Los colegas están tomando una decisión de contratación luego de entrevistar a tres personas para un nuevo puesto. Un colega hace un comentario de que notaron a una entrevistada que tenía un biberón que se cayó de su bolsa al final de la entrevista. Otros comienzan a preocuparse en voz alta sobre su compromiso y capacidad para realizar las tareas del trabajo como madre adolescente, a pesar de su gran experiencia y las recomendaciones de su anterior empleador.

Resolución: Un colega habla y señala el sexismo en sus comentarios. ¿Estarían discutiendo lo mismo si esa persona fuera un hombre? También defienden a su colega diciendo que ser madre *no* significa estar menos comprometida con el trabajo.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

3) Violencia Física y/o Sexual - "Buscando las Señales"

Actores: Tres o cuatro compañeras de clase

Circunstancias: Un par de estudiantes notan que una nueva estudiante aparece con un ojo magullado hoy en el trabajo. Cuando le preguntan al respecto, ella explica que se golpeó con la esquina de un gabinete cuando guardaba los platos. Además de esto, notan que a menudo se molesta o se enoja por las llamadas telefónicas con su padre y que nunca se queda para las actividades después de la escuela y debe irse inmediatamente a casa, a pesar de las numerosas invitaciones. Un día la encuentran llorando en el baño después de otra llamada telefónica. Le preguntan qué está mal y ella comienza a contarles sobre el creciente abuso físico y emocional de su padre.

Resolución: La escuchan sin juzgarla; le dicen que no está sola y que el abuso no es su culpa. Le ofrecen obtener la información de contacto de los recursos de la comunidad local para las personas en su situación, y le ofrecen ir al consejero con ella.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

4) Respondiendo al Bullying - "Defendiendo lo Justo"

Actores: Tres o cuatro estudiantes

Circunstancias: Un ex novio abandonado viola la confianza de su ex novia al compartir fotos privadas de ella en las redes sociales y en mensajes de texto con toda su escuela. Cuando va a almorzar, escucha a sus compañeros de clase susurrar sobre ella y reír. Apenas puede soportar ir a la escuela, porque está muy avergonzada.

Resolución: Dos estudiantes les dicen a los demás que dejen de reír y se sientan con la víctima de bullying. Le aseguran que todo se olvidará pronto y la animan a hablar con el consejero, un maestro favorito y el director. Le dicen que están aquí para ayudarla si necesita hablar, y la escuchan respetuosamente sin juzgarla.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

5) Informando sobre acoso sexual - "Una mala situación acaba de empeorar"

Actores: Un estudiante atleta, un compañero de equipo, su entrenador y un consejero.

Circunstancias: Una estudiante se reúne con su entrenador de voleibol después de perder dos juegos. El entrenador sugiere que la práctica adicional llamaría la atención de un reclutador universitario que él conoce y abraza a la estudiante. Sugiere que la práctica individual sería la mejor para poder centrar su atención en ella, lo que incomoda a la alumna. Ella le cuenta a su compañero de equipo sobre sus sentimientos después.

Resolución: La amiga anima a su compañera de equipo a hablar con el consejero y le ofrece ir con ella cuando lo haga. El consejero toma un informe y le asegura a la estudiante que será investigado y que esto no es su culpa. Su compañero de equipo ofrece asistir a cualquier reunión futura entre la estudiante atleta y el entrenador.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

6) Discriminación de género - "Siempre ha sido así"

Actores: Dos empleadas de la tienda y su supervisor

Circunstancias: Dos colegas mujeres que trabajan medio tiempo en una tienda minorista después de la escuela están en su descanso en la tienda en la que han trabajado durante dos años. Discuten sobre la nueva promoción del departamento, Lance, un empleado de solo seis meses. Una le menciona a la otra cómo vio por accidente el cheque de pago de Lance porque tienen el mismo apellido. A pesar de su falta de experiencia, estaba ganando un salario por hora más alto que ella. Se acercan a su supervisor Rick, quien luego de escuchar sus quejas les dice: "Así son las cosas. A los hombres siempre se les pagó más." Cuando las empleadas intentaron discutir, él les preguntó si "estaban en esos días del mes."

Resolución: Las dos deciden acercarse a otras empleadas mujeres en su tienda para ver si tuvieron experiencias similares y para llevar sus quejas ante los gerentes de la tienda y del distrito.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Planeando con Anticipación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

¿Cuáles son algunos obstáculos posibles hacia mi meta? ¿Cómo puedo superarlos o comenzar?

-

-

-

¿Quién puede ayudarme a superar estos obstáculos?

-

-

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Aprendiendo de los contratiempos

TRANSFORMANDO EL FRACASO EN ÉXITO

MATERIAL ENTREGA

El Contratiempo	Resultados Negativos	Resultados Positivos	Lo Que Has Aprendido

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Como Cuidar de Ti Misma

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

Factores Estresantes

Aprende a soltar

No sólo pueden evitar factores estresantes, también pueden crear prioridades y concentrarse en lo que es importante para ustedes. Nunca podrán solucionar cada problema al que se enfrentan porque hay algunas cosas que estarán totalmente fuera de su control. Cuando malgastas tus energías en cosas que no puedes cambiar, puedes no tener energía restante para solucionar las cosas que sí puedes. Elijan qué partes de su vida son importantes y aprendan a soltar el resto.

Cuida tu Cuerpo

Está demostrado que el hacer un esfuerzo activo para nutrirte, hacer ejercicio, y cuidar de tu cuerpo pueden reducir el nivel de estrés significativamente. Aquí hay cuatro estrategias para mantener a tu cuerpo y a tu mente felices y saludables.

1. Haz ejercicio

El ejercicio es la parte más importante de un plan para manejar y controlar el estrés. Pueden pensar que no tienen tiempo para hacer ejercicio cuando están más estresadas, ¡pero ahí es cuando más lo necesitan! La próxima vez que se sientan demasiado estresadas y nerviosas para empezar una tarea, intenten salir a correr una distancia rápida o ir al gimnasio. Las investigaciones muestran que podrán pensar mejor luego de haber gastado esas hormonas de estrés.

2. Come bien

Todos saben que la buena nutrición te hace más saludable. Sólo algunas personas se dan cuenta de que también te mantiene alerta a lo largo del día y que mantiene a tu humor estable. La gente que come mucha comida malsana tiene muchos altibajos en su nivel de energía, lo cual afecta su capacidad de reducir el estrés. En lugar de concentrarse en comidas "malas" o en comer menos, intenta comer más de lo bueno - frutas, verduras, y granos enteros. Te mantendrán más saludable y mejor concentrada por un período de tiempo más largo.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Como Cuidar de Ti Misma

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

3. Duerme lo suficiente

El dormir bien durante la noche puede ser un desafío, pero el sueño es crucial para crecer y pensar con claridad. Para mejorar tus hábitos de sueño, intenta irte a dormir a la misma hora todas las noches. También es importante evitar hacer ejercicio, tareas escolares, o mirar televisión justo antes de dormir. Finalmente, intenta usar tu cama solamente para dormir. Si te la pasas toda la noche preocupada por cosas, intenta asignar otro lugar para pensar, como una "silla de preocupación." Siéntate, date tiempo suficiente para pensar bien las cosas (hasta puedes hacer una lista si lo necesitas), y ponla a un lado.

4. Prueba la relajación activa)

Puedes pasar de estar estresada a estar relajada si sabes cómo engañar a tu cuerpo. Tu cuerpo puede usar sólo el sistema nervioso de relajación o de emergencia en un momento dado. Entonces, puedes encender el sistema de relajación haciendo lo opuesto que harías cuando estás estresada. Por ejemplo, cuando entras en pánico, el acostarte y respirar profundo diez veces, lentamente hace una gran diferencia. Para mayor dirección, puedes encontrar técnicas de respiración profundas en audio, o asistir a una clase local de yoga o meditación.

No dejes que Tus Emociones Te Abruemen

1. Tómate unas vacaciones visuales

A veces, la mejor manera de relajarse es llevar la mente hacia un lugar más relajado. Una forma de hacerlo es mediante la visualización. Piensa en un lugar hermoso y calmo, donde puedas imaginarte relajándote. Cuando estés estresada, siéntate, relájate en el respaldo de la silla, respira profundo, cierra los ojos e imagínate en ese lugar calmo.

2. Distráete

Otra forma sana de escapar del estrés es distraerte un poco. Haz una caminata por el parque, disfruta una hora en un museo silencioso, o lee unos capítulos de una novela interesante. Unas mini-vacaciones pueden ser tan breves como un té de cinco minutos

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Como Cuidar de Ti Misma

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

o un baño de diez minutos. Independientemente de cuál sea tu estrategia, el permitirte un descanso corto de tus preocupaciones hace que sean más manejables cuando regresas. Sin embargo, es importante pre-establecer un límite de tiempo de antemano, para que el distraerte no se transforme en evitar tus responsabilidades.

3. Busca canales de salida saludables

A veces los sentimientos se vuelven tan abrumadores que queremos empujarlos todos dentro de una caja imaginaria y ocuparnos de ellos más tarde. Cuando esto sucede, es una buena idea elegir un solo problema para trabajar y olvidar el resto por el momento. Una forma de hacerlo es buscar maneras saludables de liberar tus pensamientos o preocupaciones. Por ejemplo, los canales de salida creativos como el arte, la música, poesía, cantar, bailar, y expresarte, y el rap, son maneras poderosas de liberar tus sentimientos. El hablar del problema con un adulto o amigo en el que confías también puede ayudarte a liberar emociones negativas. El escribir en un diario, y la meditación también son útiles en momentos como este.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Plan de Cuidado Personal

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

Identifica dos áreas de tu vida en las que sufras estrés.

1.

2.

Identifica dos estrategias que puedes utilizar para manejar los factores estresantes de arriba.

1.

2.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

Introducción

Técnicamente, las situaciones no son estresantes por sí solas. Es nuestra interpretación de la situación lo que dirige el nivel de estrés que sentimos. A veces, tenemos razón en lo que nos decimos a nosotras mismas. Algunas situaciones pueden ser peligrosas, y pueden amenazarnos física o socialmente, o en nuestras carreras. Aquí, el estrés y la emoción son parte del sistema de "advertencia" que nos pone alerta sobre estas situaciones.

Muy a menudo, sin embargo, somos demasiado severas e injustas con nosotras mismas, en maneras en las que nunca seríamos con amigos o compañeros de trabajo. Este hábito, junto con otros pensamientos positivos, puede causarnos estrés intenso e infelicidad, y pueden reducir severamente nuestra confianza en nosotras mismas.

Los siguientes tres pasos te permitirán cambiar tu manera de pensar y reducirán significativamente tu nivel de estrés:

1. Presta atención a tus pensamientos.
2. Desafía a tus pensamientos.
3. Reemplaza tus pensamientos con otros más positivos.

Presta Atención a tus Pensamientos

Piensas en forma negativa cuando le temes al futuro, te empujas hacia abajo, o te criticas severamente por tus errores. Los pensamientos negativos dañan tu confianza y tu desempeño.

Los pensamientos negativos tienden entrar brevemente en nuestro consciente, hacen su daño y se van, dejando que apenas notemos su significado. El primer paso para cambiar tu forma de pensar es prestarles atención a tus pensamientos - observar tus pensamientos y estar al tanto de las cosas que te dices a ti misma en tu cabeza.

Una forma de practicar esto es concentrarte conscientemente mientras piensas en una situación estresante. No suprimas ningún pensamiento: en cambio, deja que corran su curso mientras los escuchas, y escribe tus pensamientos a medida que ocurren, en la **Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés: hoja de trabajo**.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

El estar al tanto de tus pensamientos es el primer paso del proceso de manejar pensamientos negativos, ya que sólo se pueden manejar los pensamientos a los que prestamos atención o estamos al tanto.

El paso siguiente en tratar con el pensamiento negativo es desafiar a los pensamientos negativos que hayas identificado. Mira cada pensamiento que hayas escrito y desafíalo en forma racional. Pregúntate a ti misma si el pensamiento es razonable, y si se corrobora con los hechos. Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es mi evidencia para y contra mi forma de pensar?
- ¿Estoy confundiendo mis sentimientos con los hechos? El hecho de que me sienta así, ¿Quiere decir que mis percepciones son correctas?
- ¿Me siento así porque no estoy bien en este momento?

Escribe tus respuestas racionales a cada pensamiento negativo en la columna de "Pensamiento Racional" de la hoja de trabajo.

Cuando desafías a los pensamientos negativos en forma racional, deberás poder ver rápidamente si los pensamientos son Incorrectos, o si tienen un fundamento basado en los hechos. Donde haya sustancia, toma medidas apropiadas. En estos casos, el pensamiento negativo te ha brindado una advertencia temprana de las medidas que debes tomar.

Reemplaza tus Pensamientos con Otros Más Positivos

Donde hayas desafiado la forma de pensar negativa, es en general útil el utilizar pensamientos y afirmaciones positivas para contrarrestarlos. Es útil también mirar la situación y ver si ofrece alguna oportunidad.

Las afirmaciones son palabras de apoyo y aliento que te ayudan a crear confianza en ti misma. Basando tus afirmaciones en una evaluación clara y racional de los hechos, puedes empezar a revertir el daño que los pensamientos negativos puedan haberle hecho a tu confianza en ti misma. Si es apropiado, escribe estas afirmaciones en tu hoja de trabajo, para que puedas utilizarlas cuando las necesitas.

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

La tabla siguiente muestra dos ejemplos de pensamientos negativos, racionales y positivos:

Pensamiento Negativo	Pensamiento Racional	Pensamiento Positivo
Nunca voy a entender el material para esta prueba.	Este material es difícil, pero puedo contactar a alguien que puede ayudarme.	Soy inteligente y capaz. Se que podré entender este material con tiempo.
No puedo estudiar. Me siento demasiado ansiosa. ¿Por qué no puedo controlar mi ansiedad?	Es normal y está bien sentir ansiedad. No es peligroso, y no es mi culpa - es sólo un sentimiento.	No voy a permitir que esta ansiedad me detenga. Puedo sentir ansiedad por esta prueba y <i>aún así</i> puedo estudiar.

Adaptado de: http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_06.htm

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

Pensamiento Negativo	Pensamiento Racional	Pensamiento Positivo

© Soroptimist International of the Americas
SOROPTIMIST.ORG | LIVEYOURDREAM.ORG



Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida de ninguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito del propietario de los derechos de autor.

Mi Plan Personal

PONIENDO LOS SUEÑOS EN ACCIÓN

MATERIAL DE ENTREGA

Plan de Acción

Mi meta:

¿Cómo me beneficiaré alcanzando esta meta?

-
-
-
-

Pasos de acción con fechas objetivo:

-
-
-
-

Mi Plan Personal

PONIENDO LOS SUEÑOS EN ACCIÓN

MATERIAL DE ENTREGA

Pequeñas tareas que debo hacer esta semana:

-
-
-
-

Identificando Obstáculos

¿Cuáles son algunos obstáculos posibles hacia mi meta?

-
-
-
-

¿Cuáles son algunas estrategias posibles para superar esos obstáculos?

-
-
-
-

Mi Plan Personal

PONIENDO LOS SUEÑOS EN ACCIÓN

MATERIAL DE ENTREGA

Mi Equipo Soñado

Identifica a personas en tu vida que pueden apoyarte para alcanzar tu meta.

Cosas para pensar...

¿Qué debe suceder para hacer realidad tu plan?

¿A quién conoces que podría ayudarte a hacer que suceda?

¿A quién conoces que tenga información o aptitudes u otros recursos para ofrecerte?

Enumera maneras posibles en las que este "Equipo Soñado" puede ayudarte:

Cosas para pensar...

¿Con qué partes de tu Plan Personal necesitas ayuda?

¿Qué partes de tu Plan Personal son confusas o abrumadoras?

¿Sobre qué necesitas más información?

-
-
-
-

Pregúntele a una Experta

PONIENDO LOS SUEÑOS EN ACCIÓN

MATERIAL DE ENTREGA

Preguntas Posibles de las Tuteladas

- ¿Qué cualidades propias han contribuido más a su éxito?
- ¿Qué desearía haber sabido cuando tenía mi edad?
- ¿De qué forma le interesó este tipo de trabajo y cómo empezó?
- ¿Cuál era su campo específico de estudios en la universidad?
- ¿Cómo consiguió su trabajo? ¿Qué le hubiera gustado saber antes de entrar en el campo de su carrera?
- ¿Está hoy donde usted pensó que estaría al empezar?
- ¿De qué se siente más orgullosa?
- ¿Qué clases le han resultado más valiosas en su trabajo?
- ¿Cuál fue su mayor obstáculo en su carrera y cómo lo superó?
- ¿Cuáles son las características de liderazgo más importantes que son necesarias para el éxito?
- ¿Qué es lo que más disfruta de su trabajo?