

De los recursos a las competencias, de los sueños a los objetivos y planes

Herramienta 5. Hablar por mí misma...¹

OBJETIVOS

- ✓ Apoyar a las mujeres a expresar pensamientos y descubrir emociones, deseos y preocupaciones personales.
- ✓ Ayudar a las mujeres a obtener una mejor comprensión de sí mismas, sobre la base de sus intervenciones.

DESARROLLO: PASO A PASO

La facilitadora distribuye el folleto y pide a las participantes que terminen espontáneamente 16 declaraciones abiertas.

Estamos interesadas en:

- Dar a las participantes la oportunidad de expresarse a través de la escritura realizando cosas sobre sí mismas que ellas no habían descubierto hasta ahora.
- Hacer que las participantes expresen pensamientos y descubran emociones, deseos y preocupaciones personales.

Todas estas ideas les ayudarán a definir lo que es importante para ellas en su búsqueda de empleo.

La facilitadora explica que es importante llenar las propuestas lo más rápido posible, escribiendo el primer pensamiento que viene a la mente, y teniendo en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas.

Después de 15 minutos, la facilitadora invita a las participantes a compartir sus declaraciones y destacar los puntos que consideran más importantes.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	30 minutos
MATERIALES Y RECURSOS	Folleto, bolígrafos

¹ Extraído de WCK Step A / Tool 2: Speaking for me... (Fuente: Research Centre for Gender Equality – KETHI)



Folleto: Hablar por mí misma

Termina las siguientes frases. Encontrarás cuestiones útiles para ti misma.

No hay sugerencias correctas o incorrectas.

Es importante cumplimentar las respuestas lo más rápidamente posible, escribiendo lo primero que te venga a la cabeza.

Quiero...

No puedo ...

Me gusta ...

Soy buena ...

Deseo ...

Mi aspecto ...

Es divertido ...

Me resulta fácil ...

Los otros piensan que ...

Me preocupa ...

A menudo tengo que hacer frente a ...

Aborrezco ...

Siempre le pasa a...

Las demás personas dicen de mí...

Me parece difícil...

Deseo...

A menudo temo...

A veces me siento...

Si pudiera haría ...



Herramienta 6. Superpoderosas

OBJETIVOS

- ✓ Fomentar la autoestima
- ✓ Reconocer los propios valores
- ✓ Estimular el logro de los propios deseos
- ✓ Apoyar a las mujeres para que empiecen a creer en sus propias habilidades y oportunidades, redescubriendo su propia creatividad y talento, saliendo de los zapatos de la "víctima" y movilizandando la creatividad

DESARROLLO: PASO A PASO

1. Nuestros superpoderes

Sesión de grupo destinada a transferir aquello que imaginamos que podemos ser con lo que ya somos.

Las sillas se colocan en dos filas, una frente a otra, de manera que cada participante hable con la mujer frente a ella.

Una vez que las participantes están sentadas frente a frente, se les pide que escriban en una tarjeta tres superpoderes que les gustaría tener.

Cada mujer habla con su compañera, dice cuál es su primer superpoder y explica por qué lo eligió. Entonces su compañera explica su elección. El ejercicio se repite, cambiando de silla a otra compañera. Esto se hace tres veces, para comentar sobre cada superpoder.

Cuando se terminan los diálogos en parejas, las sillas se colocan en círculo y la facilitadora invita a las participantes a compartir con el resto del grupo lo que escribieron en las cartas.

En un pedazo grande de papel en la pared o papelógrafo, se escriben los nombres de todas las participantes. Cuando cada mujer explica sus superpoderes se acerca al papel y pone sus cartulinas bajo su nombre.

Cabe señalar que la mayoría de los superpoderes que desearían que tuvieran ya los tienen de alguna manera porque están relacionadas con sus rasgos de personalidad o cosas que ya hacen hasta cierto punto.

Cuando una mujer no reconoce que está a medio camino de tener el superpoder que sueña, la facilitadora y el resto del grupo la ayudan a ver por qué consideran que ella es de esta forma, reforzando su identidad y competencias.

2. Movilizando la creatividad

La facilitadora puede usar la sesión para explicar lo siguiente con respecto a la creatividad:

Todo el mundo tiene su creatividad interior, pero ¿por qué es tan difícil ser creativo y por qué algunas personas parecen tener más éxito que otras en sus vidas? Nuestra crianza y educación nos enseñan a cumplir con las reglas, costumbres y estándares; haciendo lo que "debe hacerse" de una manera que la sociedad define como apropiada. Se nos dan descripciones de deberes, reglas y esquemas para usar en nuestro trabajo en un ambiente específico y estructurado, y esto impide el desarrollo de nuestra creatividad y la capacidad de tomar decisiones no convencionales, incluso decisiones audaces.



Hay algunas barreras interna en relación con la activación y la creatividad que las facilitadoras pueden discutir con las mujeres:

- creer que no somos creativas
- estamos en el bucle de la lógica
- pensamiento y comportamiento conservador
- miedo de no parecer estúpida
- seguir los estereotipos y los prejuicios
- seguir estrictamente las "reglas"
- miedo al fracaso
- tener actitudes y comportamientos negativos hacia las cosas

A menudo nos limitamos a una manera específica de pensar, haciendo las mismas suposiciones y aplicando las mismas reglas al buscar la solución o respuesta correcta. Usar un enfoque lógico puede ser útil y eficaz en lo que hacemos, pero no nos ayudará a ser creativas e inventivas.

La facilitadora pide a las mujeres que escriban o digan en voz alta la respuesta a la pregunta: "¿Cuánto es la mitad de 12?". Entonces explica al grupo: "Probablemente habéis escrito "6". Esta es la respuesta lógica a la cual llegamos automáticamente, porque 12 es un número, y se nos enseña a pensar con conceptos digitales y a usar reglas matemáticas. Pero "6" no es la única respuesta: la respuesta podría ser: 1 y 2; o 2 X 3 y así sucesivamente".

Explica que la base de nuestra activación personal está en nuestra decisión de: desafiar las normas establecidas; buscar nuevas perspectivas; crear nuevas conexiones; encontrar nuevos enfoques para resolver viejos problemas.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	1.5 horas
MATERIALES Y RECURSOS	Papelógrafo o pizarra, marcadores, sillas

Herramienta 7. El árbol de éxitos²

OBJETIVOS

- ✓ Identificar y valorizar las competencias basadas en las experiencias de las mujeres.
- ✓ Considerar los logros como éxitos propios surgidos de sus propias capacidades y fortalezas.
- ✓ Identificar las competencias que aparecen repetidamente en cada mujer como competencias "anclas" claves.

DESARROLLO: PASO A PASO

La actividad está dividida en tres partes: en la primera reflexionarán sobre la palabra "éxito"; en la segunda las mujeres trabajaran con el archivo del árbol de éxitos; y (3) las mujeres compartirán sus archivos y experiencias.

Primera parte: Reflexión sobre la palabra éxito

1. La facilitadora pedirá a las mujeres que se sienten en la clase formando una U e iniciará una discusión sobre qué significa para ellas el éxito. Para ayudar y promover su reflexión, la facilitadora podrá utilizar materiales de apoyo como vídeos (por ejemplo, un vídeo del éxito de un equipo, un logro personal en cualquier ámbito como el ocio, hogar, deportes, trabajo, etc.).
2. Se pedirá a las mujeres que digan en voz alta algunas palabras claves que definen el éxito. La facilitadora las escribirá en la pizarra. Si no se mencionan ciertas palabras como *logro personal, cumplimiento, meta, desafío, esfuerzo*, etc., la facilitadora las añadirá a la pizarra.

Segunda parte: El árbol de éxitos

1. La facilitadora pedirá a las mujeres que recuerden y reconozcan 3 experiencias exitosas de su vida. Las mujeres elegirán tres experiencias exitosas que reflejen la frase "He conseguido algo importante para mí".
2. La facilitadora pedirá a las mujeres que dibujen su "Árbol de Éxitos". Con el fin de facilitar el proceso, la facilitadora podrá dibujar un árbol en la pizarra como ejemplo. Las ramas representan los éxitos. Los frutos de las ramas representarán los beneficios obtenidos de la experiencia y el tronco del árbol representará las capacidades o las habilidades que han contribuido a lograr el éxito. Las raíces representarán los conocimientos y las actitudes que fueron indispensables para alcanzar el éxito. Se podrá dibujar libremente el árbol, pero tendrá que tener 3 ramas, cada una representando un éxito. La facilitadora ayudará a las mujeres a desarrollar y organizar sus ideas durante el proceso.

Tercera parte: Compartiendo el árbol y las experiencias

1. Una vez que todas las mujeres hayan terminado su "árbol de éxitos", cada una de ellas tendrá 5 minutos para una presentación al grupo. La facilitadora explicará que estos árboles están vivos y pueden crecer y nutrirse de nuevas experiencias.

² Extraído de: Camarasa, M., Sales, L., 2013



2. El grupo podrá hacer preguntas acerca de los árboles. Deberán prestar atención a las habilidades y los conocimientos que se mencionen en cada historia. La mujer que reciba la retroalimentación deberá escuchar con cuidado y no rechazar ningún comentario positivo acerca de sus conocimientos, actitudes y habilidades. Podrá utilizar la retroalimentación para decidir cuáles de las fortalezas que le han atribuido quiere que formen parte de su identidad y auto descripción.
3. La facilitadora empoderará a las mujeres explicándoles que cuando ciertas habilidades, conocimientos y competencias aparecen varias veces en un árbol concreto, significa que estos elementos son el "ancla" de esa mujer, lo que la ayudará a desarrollar sus competencias.
4. Para finalizar las actividades, las mujeres elegirán una, dos o tres experiencias exitosas y escribirán en una hoja de papel "Mis competencias para el éxito son...". Escribirán la experiencia exitosa en el centro de la hoja y la rodearán con las competencias asociadas que le han permitido lograr ese éxito.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	120 minutos
MATERIALES Y RECURSOS	Cartulinas, bolígrafos, rotuladores de colores, notas adhesivas (post-it), pizarra.

Herramienta 8. Mercado de intercambio de talentos³

OBJETIVOS

- ✓ Apoyar a las mujeres para que puedan reconocer sus propias habilidades y fortalezas y hablar de ellas.
- ✓ Trabajar las competencias de comunicación, autoconocimiento y confianza en una misma.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. La facilitadora realizará a las mujeres la siguiente pregunta: "Si no tuvieras dinero y pudieses comprar todo lo que necesitas trabajando gratis, ¿cuál sería el trabajo o la actividad que ofrecerías a los demás?"
2. La facilitadora ofrecerá ejemplos para que el ejercicio se entienda mejor e indicará cuántas más actividades y habilidades posibles (por ejemplo, *haciendo pendientes, traduciendo a otro idioma, alegrando a alguien, bailando*).
3. La facilitadora escribirá las ofertas de trabajo de cada mujer en trozos de papel. A continuación, las mujeres "intercambiarán sus talentos" con las demás, por lo tanto, cada una de las mujer tendrá que hablar sobre sus ofertas o propuestas.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	40 minutos
MATERIALES Y RECURSOS	Papel, bolígrafos, papelógrafo, rotuladores

Consejos para la facilitadora: Es recomendable que se realice un seguimiento de esta actividad en la siguiente sesión del programa, hablando de los talentos que se discutieron.

³ Extraído de: Camarasa, M., Sales, L., 2013



Herramienta 9. Regalo de notas⁴

OBJECTIVOS

- ✓ Ayudar a las mujeres a reconocer sus propias habilidades y fortalezas.
- ✓ Desarrollar las competencias de autoconocimiento y confianza en una misma.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. La facilitadora escribirá en la pizarra la pregunta: “¿Por qué me gustas?”. El objetivo es que cada mujer piense y responda a esta pregunta en relación con cada una de las otras mujeres del grupo.
2. Cada una de las mujeres tiene una hoja de papel en blanco pegada en su espalda. Las mujeres se desplazarán por la habitación y pegarán las notas adhesivas con la respuesta a la pregunta “¿Por qué me gustas?” en la hoja de papel en la espalda de las otras mujeres.
3. Una vez que todas las mujeres hayan pegado sus respuestas en la espalda de todas las otras mujeres, cada mujer cogerá la hoja de papel (póster) que tiene en su espalda (el Regalo de Notas). Cada mujer leerá y reflexionará sobre las respuestas de las notas adhesivas que se refieren a ella.
4. A continuación, la facilitadora preguntará a las mujeres si están de acuerdo con las cosas positivas que se han escrito en las notas, si se ven reflejadas o no en lo escrito, y si piensan que falta algo.
5. Cada mujer se puede quedar con su hoja de papel como un regalo de notas.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	40 minutos
MATERIALES Y RECURSOS	Cintas adhesivas, hojas de papel, nota adhesivas (post-it), bolígrafos

Consejos para la facilitadora: Es importante que se ofrezcan algunos ejemplos dado que algunas mujeres pueden encontrar difícil encontrar características positivas de otras mujeres.

⁴ Extraído de: Camarasa, M., Sales, L., 2013

Herramienta 10. Vamos a utilizar nuestros recursos internos

OBJETIVOS

- ✓ Introducir a las mujeres el concepto de liderazgo.
- ✓ Apoyar la visión de las mujeres en relación con las oportunidades de trabajo.
- ✓ Empezar a considerar nuestros problemas como una oportunidad.
- ✓ Presentar el proceso de transformación de una idea en acción.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. Presentación del concepto de liderazgo

La facilitadora puede explicar lo siguiente en relación al **liderazgo**:

El liderazgo se basa en varios principios básicos:

- la capacidad de desarrollar una idea.
- la capacidad de atraer y dirigir a las personas hacia su ejecución, ayudándolas a desarrollar sus cualidades y orientándolas hacia el logro de los objetivos.

Elementos:

- Desarrollo de la visión- Las participantes aprenderán a concretar sus ideas, teniendo en cuenta los objetivos intermedios que ellas mismas establecerán y los recursos a su disposición.
- Comunicación - Las participantes explorarán oportunidades para influir y experimentar con diferentes tipos de relaciones, con el fin de sentirse más seguras con distintas personas, roles y entornos. Es una herramienta esencial para adquirir confianza con el equipo, los directores, los clientes y las colegas. La eficacia de la comunicación se mejora a través de la escucha activa, la calidad y la precisión de las preguntas y los mensajes claros.
- Toma de decisiones – Las participantes tendrán que tomar decisiones difíciles en su vida, por lo tanto, necesitan métodos y herramientas que las ayuden. La capacidad para la toma de decisiones está estrechamente relacionada con el concepto de "resolución de problemas" y el pensamiento sistemático, pero se convierte en acción cuando se suma la determinación y la responsabilidad.
- Ejecución/aplicación/acción - Es importante que entiendan que la planificación, el control y la organización pueden ayudar o dificultar la consecución de los objetivos/resultados.

Hoy en día, el concepto de liderazgo requiere *mayor capacidad de escucha, equilibrio emocional, integración de las diversidades, apoyo y asesoramiento y entrenamiento (mentoring y coaching)*. A través de la colaboración con la mentora/entrenadora, las mujeres encuentran sus propias soluciones, asumen responsabilidades y consiguen la motivación para hacerlas realidad.



2. Vamos a utilizar nuestros recursos internos

Con la intención de poner en práctica algunos elementos del liderazgo, la facilitadora propone la siguiente herramienta.

La facilitadora invitará a todas a reflexionar y a anotar en una hoja de papel los recursos que tienen y que pueden ayudarlas a iniciar su propio negocio - por ejemplo, alquiler de una habitación, tierras, informática, conocimientos especializados sobre algún tema, etc.

La siguiente pregunta para las mujeres es: "¿Puedes utilizar los recursos de otras personas – amigas/os, conocidas/os o vecinas/os - para crear tu propio negocio?". Por ejemplo, materiales residuales, existencias obsoletas de algún producto, coche de reserva, cocina de la iglesia, una habilidad o una experiencia concreta.

Pregunta: ¿Qué recursos hay en tu zona/pueblo, por ejemplo, lugares interesantes, parajes hermosos e inusuales, lugareños con habilidades o hábitos concretos?

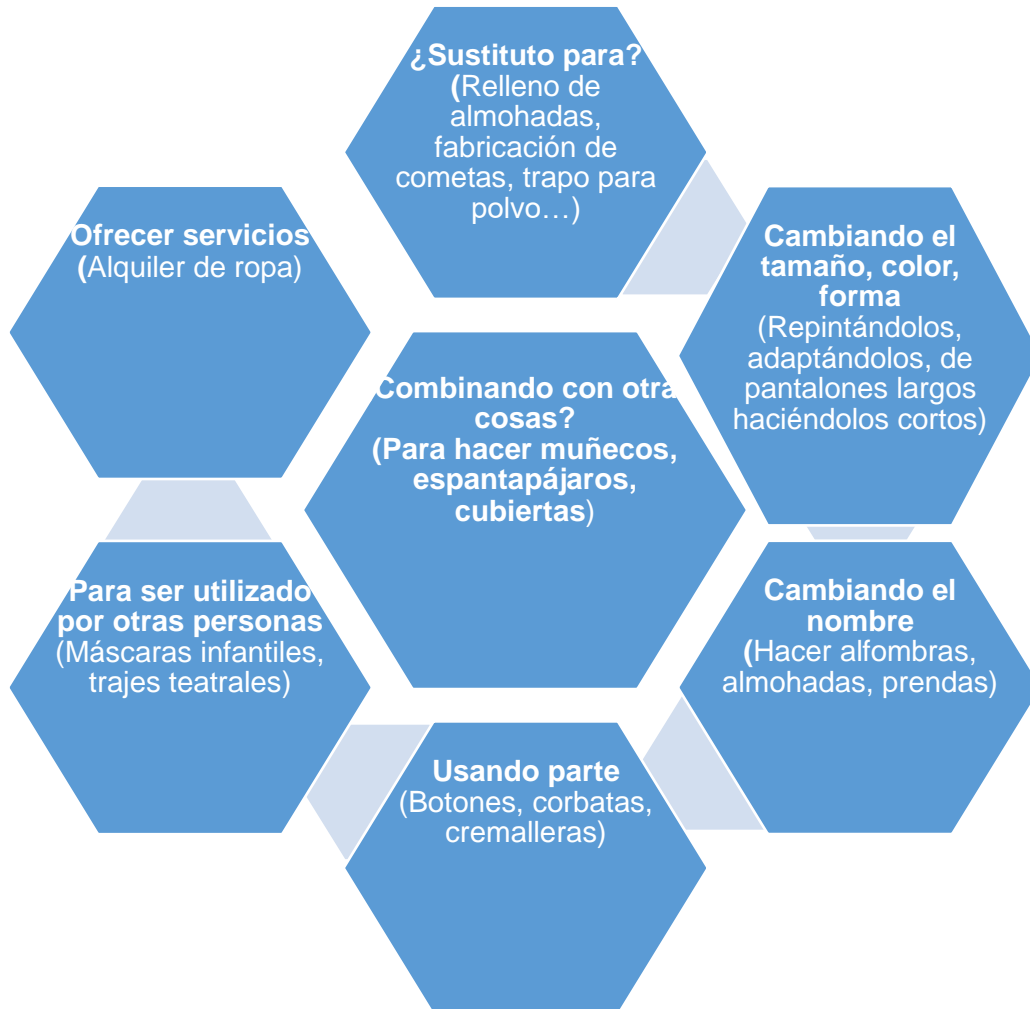
Una vez que las mujeres hayan descrito sus recursos, la facilitadora planteará un ejercicio común sobre cómo desarrollar un negocio utilizando ropa vieja, obsoleta o no utilizada que todas tenemos en casa: ¿Qué hacer con la ropa que ya no utilizamos? La facilitadora escribe las respuestas en un papelógrafo o rotafolio. Después de recoger todas las respuestas, distribuye el folleto, que muestra algunas posibles ideas.

Tras estudiar el ejemplo, la facilitadora pedirá a las mujeres que vuelvan a revisar sus recursos y escojan una idea para su propio negocio; que lo escriban en el centro de una hoja de papel y anoten alrededor de dicha idea cualquier actividad potencial, creando así un mapa conceptual.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	1 hora
MATERIALES Y RECURSOS	Folios, bolígrafos, papelógrafo

Folleto: Vamos a utilizar nuestros recursos internos: ¿Qué podemos hacer con la ropa que no utilizamos?



Herramienta 11. El autobús

OBJETIVOS

- ✓ Fomentar la identificación de los recursos externos e internos disponibles para la realización del propio proyecto vital.
- ✓ Valorar la propia identidad a través de los orígenes, nacimiento, el nombre.
- ✓ Conocer y/o reconocer las personas con las que puedo contar y son un apoyo en mi vida.
- ✓ Identificar necesidades y proyectos propios.
- ✓ Identificar obstáculos en el proyecto vital.
- ✓ Conocer y/o reconocer las propias fortalezas, valores, competencias.

DESARROLLO: PASO A PASO

Esta actividad permite a las mujeres reflexionar sobre sus situaciones actuales y sus planes de futuro, identificar a las personas clave en sus redes sociales, los obstáculos que enfrentan y los elementos facilitadores en su trayectoria. También permite que las mujeres se imaginen asumiendo el control de trabajos tradicionalmente masculinos.

1. La facilitadora explica los objetivos de la actividad y da una ficha a cada participante. Luego reparte a cada participante una hoja de papel, bolígrafos y rotuladores.
2. Las mujeres responden a las cuestiones dibujando primero su propio autobús que representa el vehículo que les transporta para alcanzar sus metas. Este vehículo cuenta con el motor de sus propias fortalezas y también con la ayuda de aquellas personas que son un apoyo en su vida. Ponen su propio nombre en la matrícula y dibujan una señal donde escribirán el destino (o destinos) al que quieren llegar. De esta manera cada pregunta podrá ser respondida a través de un dibujo. Las mujeres que así lo prefieran pueden escribir en lugar de dibujar.
3. Una vez finalizado este paso se hace una rueda y se comenta en grupo el proceso, cómo se han sentido.
4. En el debate, la facilitadora pone especial énfasis en el reconocimiento de las fortalezas y competencias que cada mujer tiene para llevar a cabo sus proyectos.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	2 horas
MATERIALES Y RECURSOS	Una cartulina grande, rotuladores, bolígrafos

Folleto: El Autobús



Dibuja un autobús, este autobús tiene como misión transportarte al destino que tú te propongas. Solo tienes que realizar la ficha técnica de tu propio autobús con la siguiente información.

1. Lugar de dónde parte tu autobús y matrícula (lugar y fecha de nacimiento).
2. Identidad del vehículo, marca y tipo (nombre, apellidos, auto-definición escogiendo uno o dos adjetivos que te describan).
3. ¿Quién conduce el autobús? ¿Tú? ¿Otras personas?
4. ¿Qué personas importantes viajan contigo y en que puesto están, delante, atrás, a tu lado?
5. ¿A qué velocidad va tu autobús?
6. ¿Hacia dónde va tu autobús? (Cuáles son tus objetivos, metas, sueños)
7. ¿Hay obstáculos en la carretera? (Cuáles crees que son ahora las dificultades para alcanzar tus propósitos)
8. ¿Cómo está el tráfico en la carretera? Los semáforos están en rojo (¡párate!), en ámbar (¡alerta!) o en verde (¡adelante!)
9. ¿Qué combustible usarás? ¿Con qué fuerzas cuentas ahora para seguir adelante?
10. ¿Qué llevas en el maletero? (todo aquello que has aprendido, que es tuyo y te sirvió para seguir adelante: valores, fortalezas, competencias)



Herramienta 12. Mis intereses profesionales

OBJETIVOS

- ✓ Apoyar a las mujeres en la transferencia de competencias de la vida hacia la competencia profesional.
- ✓ Apoyar a las mujeres en la definición de su plan profesional.
- ✓ Reforzar la motivación para trabajar.

DESARROLLO: PASO A PASO

1. La facilitadora distribuye entre las personas participantes cartas con las palabras que aparecen en las fichas 1, 2 y 3 y pregunta a las participantes que elijan las actividades que más les gustaría hacer, dónde y cómo. Debe haber suficientes copias para que puedan elegir.

2. Las participantes ponen en común con el grupo sus elecciones. Las siguientes preguntas pueden utilizarse para la reflexión:

- ¿Por qué se han elegido unas actividades y no otras?
- ¿Todas sois iguales en cuanto a vuestros objetivos y preferencias?
- ¿Ser mujer ha condicionado las elecciones? ¿Qué relación vemos con lo trabajado en la sesión anterior?
- ¿Hay posibilidad y facilidad de elegir otras actividades no estereotipadas por el rol que se asigna a la mujer?

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	1 hora
MATERIALES Y RECURSOS	Bolígrafos, fichas.

Folleto 1: Mis intereses profesionales: Lo que más me gusta hacer

LO QUE MÁS ME GUSTA HACER	
ACONSEJAR	LIMPIAR
ADMINISTRAR	PEINAR
ARREGLAR	SEMBRAR
ASESORAR	VENDER
AYUDAR	TRADUCIR
BUSCAR INFORMACIÓN	VIAJAR
CANTAR	OTRAS
COCINAR	
COMUNICAR	
COMPRAR	
COOPERAR	
CUIDAR	
CURAR	
DECORAR	
DIBUJAR	
ENTREVISTAR	
UTILIZAR EL ORDENADOR	
ESTUDIAR	
INVESTIGAR	
LEER	
ORGANIZAR	
ANIMAR	
ARCHIVAR	
TRATAR CON EL PÚBLICO	
CATALOGAR	
COMPONER	
DEFENDER	
DIRIGIR	
DISEÑAR	
CONDUCIR	
CULTIVAR	
ENSEÑAR	
GESTIONAR	
HABLAR	

Folleto 2. Mis intereses profesionales: Donde me gustaría desarrollar las actividades.

DONDE ME GUSTARÍA DESARROLLAR LAS ACTIVIDADES	
EN LA ADMINISTRACIÓN PÚBLICA	
EN UNA COOPERATIVA	
EN MI PROPIA EMPRESA	
EN UNA EMPRESA PEQUEÑA	
EN UNA EMPRESA GRANDE	
EN UNA EMPRESA PRIVADA	
EN UNA GUARDERÍA	
EN UNA FARMACIA	
EN UNOS GRANDES ALMACENES	
EN UN COMERCIO PEQUEÑO	
EN UN HOSPITAL	
EN UNA CLÍNICA	
EN UNA ONG	
EN UN PERIÓDICO	
EN OTROS MEDIOS DE COMUNICACIÓN	
EN UNA FÁBRICA	
EN UNA OFICINA	
EN UNA BIBLIOTECA	
EN UN HOTEL	
EN UN CENTRO ESCOLAR	
EN UNA OBRA	
EN UN TALLER GRÁFICO	
EN UNA CASA	
EN UN ALMACÉN	
EN UN TALLER ARTÍSTICO	
EN UNA IMPRENTA	
EN UN RESTAURANTE	
EN UN LABORATORIO	
EN UN DESPACHO	
AL AIRE LIBRE	
EN UN LUGAR CERRADO	
OTROS	

Folleto 3. Mis intereses profesionales: Cómo quiero desarrollar esas actividades

COMO QUIERO DESARROLLAR ESAS ACTIVIDADES	
CON PERSONAS EN GENERAL	
CON NIÑOS/AS o CON MENORES	
CON JÓVENES	
CON PERSONAS ADULTAS	
CON PERSONAS MAYORES	
EN CONTACTO CON EL PÚBLICO	
SIN CONTACTO CON EL PÚBLICO	
CON ANIMALES	
CON MÁQUINAS	
CON VEHÍCULOS	
UTILIZANDO IDIOMAS	
CON RESPONSABILIDAD	
AUTÓNOMA o POR CUENTA PROPIA	
TRABAJAR EN CASA	
TELETRABAJO	
LEJOS DE CASA	
LUGAR FIJO DE TRABAJO	
DIVERSOS LUGARES DE TRABAJO	
DISPONIBILIDAD PARA VIAJAR	
DISPONIBILIDAD GEOGRÁFICA	
NECESIDAD DE VEHÍCULO PROPIO	
A TIEMPO COMPLETO	
A TIEMPO PARCIAL	
TRABAJAR POR HORAS	
HORARIO INTENSIVO (MAÑANAS, TARDES O NOCHES)	
HORARIO DE JORNADA PARTIDA	
HORARIO COMERCIAL	
HORARIO FLEXIBLE	
HORARIO FIJO	
TURNOS ROTATIVOS	
DE LUNES A VIERNES	
DESCANSOS ENTRE SEMANA u OTRA MODALIDAD	
UN SALARIO MÍNIMO DE.....€/MES	

Herramienta 13. Incentivos para trabajar⁵

OBJETIVOS

- ✓ Apoyar a las mujeres en la definición de su plan profesional.
- ✓ Reforzar la motivación para trabajar.

DESARROLLO: PASO A PASO

La facilitadora pide a las participantes que terminen la siguiente oración: “Para mí es importante trabajar porque o para...”

La facilitadora escribe la lista de razones sugeridas. Algunas de las ideas que pueden surgir son las siguientes:

- Para mí es importante trabajar para tener mi propio dinero.
- Para mí es importante trabajar porque tengo que mantener a mi familia.
- Para mí es importante trabajar para evitar consecuencias desagradables.
- Para mí es importante trabajar para conseguir algunos de mis deseos.
- Para mí es importante trabajar para aprender cosas nuevas.
- Para mí es importante trabajar para sentirme útil.
- Para mí es importante trabajar para desarrollar más mis habilidades.
- Para mí es importante trabajar para conocer a gente.
- Para mí es importante trabajar para tener algo que hacer.
- Para mí es importante trabajar para reconocer mis habilidades y mi valor.

Después, las participantes deciden individualmente las razones que son más importantes para ellas y comparten los resultados con el grupo.

La herramienta puede utilizarse individualmente entregando la lista de razones y pidiendo que ordene las sugerencias del 1 al 6, siendo 1 lo más importante.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	30 minutos
MATERIALES Y RECURSOS	Pizarra, fichas de trabajo

⁵ Adaptado de WCK - Step A / Herramienta 3: Exercise incentives to work (Source: Equal ANDROMEDA)



Herramienta 14. El CV personalizado basado en las competencias para el empoderamiento

OBJETIVOS

- ✓ Explorar sistemáticamente el trabajo y experiencias de vida de las mujeres, con el fin de identificar las competencias y empezar a pensar en la preparación de su CV y búsqueda de empleo.
- ✓ Apoyar a las mujeres, especialmente aquellas con un bajo nivel educativo y sin experiencia laboral, para conocer sus habilidades y conocimientos formales e informales, identificando sus intereses y capacitarles para dar un paso más en la definición de su plan profesional.
- ✓ Potenciar a las mujeres que no tienen una larga experiencia de trabajo o lagunas en su experiencia laboral (por ejemplo, en situaciones de violencia) y carecen de información sobre cómo escribir un CV estándar para un posible cambio de carrera.

DESARROLLO: PASO A PASO

El CV "estándar" se utiliza generalmente para preparar la entrevista y suele incluir los siguientes elementos:

1. Perfil personal
2. Objetivo
3. Educación
4. Experiencia laboral
5. Trabajos no remunerados/voluntariado
6. Habilidades lingüísticas
7. Intereses y aficiones
8. Referencias.

Normalmente, las mujeres con bajo nivel educativo y poca o ninguna experiencia laboral carecen de información sobre los elementos 3, 4, 5 y 6. La falta de dicha información en sus CV puede ser bastante desmotivador. Por lo tanto, el trabajo de la persona facilitadora consiste en motivar a las participantes, haciendo visibles las cualidades y las habilidades que tienen. De esta manera, no sólo fortalece la autoestima de las mujeres, sino que también mejora su motivación para el aprendizaje o el voluntariado.

Puede utilizarse una forma adaptada de CV, basada en las competencias para la búsqueda de trabajo.

La facilitadora distribuye las fichas y pide a las participantes que escriban sus CV y provee apoyo para la realización. Una segunda profesional será útil para ayudar a la persona que facilita a sistematizar la información después de cada taller.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	3 horas
MATERIALES Y RECURSOS	Fichas de trabajo, bolígrafos

Ficha CV personalizado basado en competencias

Para conseguir un trabajo necesitas saber qué conocimientos, experiencia y competencias tienes (las competencias se refieren a las habilidades y talentos para hacer algo). Esto puede ayudar a encontrar el trabajo que más te conviene. A veces es difícil detectar tus propias fortalezas con una mirada crítica. En este ejercicio, junto con la facilitadora, identifica todos tus conocimientos, experiencia y habilidades.

Tienes muchos papeles en tu vida. Puedes ser madre, hermana, hija, tía, abuela... En estos roles desempeñas diferentes tareas. Piensa en lo que haces, qué cosas/tareas realizas y anótalas. Escribe los roles que tienes en tu familia.

Tu nombre: _____

Rol 1(hija)

Rol 2 (Madre)

Rol 3
(Hermana/abuela/tía)

Anota las tareas que desarrollas en los diferentes roles:

Tarea 1:	Tarea 1:	Tarea 1:
Tarea 2:	Tarea 2:	Tarea 2:
Tarea 3:	Tarea 3:	Tarea 3:
Tarea 4:	Tarea 4:	Tarea 4:
Tarea 5:	Tarea 5:	Tarea 5:

Anota qué conocimientos, habilidades y actitudes son necesarias para poder realizar las tareas:

Conocimiento 1:	Conocimiento 1:	Conocimiento 1:
Conocimiento 2:	Conocimiento 2:	Conocimiento 2:
Habilidad 1:	Habilidad 1:	Habilidad 1:
Habilidad 2:	Habilidad 2:	Habilidad 2:
Habilidad 3:	Habilidad 3:	Habilidad 3:



Puedes tener algo de tiempo libre, una afición. ¿Qué afición e intereses tienes? ¿Qué conocimientos y habilidades se requieren para esa afición?

Escribe tu principal interés o afición:

Mi afición: _____

Tarea 1

Tarea 2

Tarea 3

Anota qué conocimientos y habilidades son necesarias para poder realizar las áreas:

Conocimiento 1:	Conocimiento 1:	Conocimiento 1:
Conocimiento 2:	Conocimiento 2:	Conocimiento 2:
Tarea 1:	Tarea 1:	Tarea 1:
Tarea 2:	Tarea 2:	Tarea 2:
Tarea 3:	Tarea 3:	Tarea 3:

¿Qué habilidades desarrollaste en la escuela?

Anota qué escuelas y programas has realizado

Nivel educativo: _____

Escuela 1

Escuela 2

Escuela 3

Escribe los conocimientos que has adquirido en la escuela:

Conocimiento 1:	Conocimiento 1:	Conocimiento 1:
Conocimiento 2:	Conocimiento 2:	Conocimiento 2:
Conocimiento 3:	Conocimiento 3:	Conocimiento 3:
Conocimiento 4:	Conocimiento 4:	Conocimiento 4:
Conocimiento 5:	Conocimiento 5:	Conocimiento 5:

Escribe las habilidades que has adquirido en la escuela:

Habilidad 1:	Habilidad 1:	Habilidad 1:
Habilidad 2:	Habilidad 2:	Habilidad 2:
Habilidad 3:	Habilidad 3:	Habilidad 3:
Habilidad 4:	Habilidad 4:	Habilidad 4:
Habilidad 5:	Habilidad 5:	Habilidad 5:

¿Qué conocimientos y habilidades has adquirido en otros cursos?

Escribe otros cursos que hayas realizado:

Nivel educativo: _____

Curso 1

Curso 2

Curso 3

Escribe los conocimientos que has adquirido en esos cursos:

Conocimiento 1:	Conocimiento 1:	Conocimiento 1:
Conocimiento 2:	Conocimiento 2:	Conocimiento 2:
Conocimiento 3:	Conocimiento 3:	Conocimiento 3:
Conocimiento 4:	Conocimiento 4:	Conocimiento 4:
Conocimiento 5:	Conocimiento 5:	Conocimiento 5:

Escribe las habilidades que has adquirido en esos cursos:

Habilidad 1:	Habilidad 1:	Habilidad 1:
Habilidad 2:	Habilidad 2:	Habilidad 2:
Habilidad 3:	Habilidad 3:	Habilidad 3:
Habilidad 4:	Habilidad 4:	Habilidad 4:
Habilidad 5:	Habilidad 5:	Habilidad 5:

¿Qué conocimientos, experiencia y competencias te han dado tu trabajo anterior?

Escribe tus trabajos anteriores:

Ámbito: _____

trabajo 1

trabajo 2

trabajo 3

Escribe las tareas o funciones que has adquirido:

Tarea 1:	Tarea 1:	Tarea 1:
Tarea 2:	Tarea 2:	Tarea 2:
Tarea 3:	Tarea 3:	Tarea 3:
Tarea 4:	Tarea 4:	Tarea 4:
Tarea 5:	Tarea 5:	Tarea 5:

Escribe los conocimientos que has adquirido:

Conocimiento 1:	Conocimiento 1:	Conocimiento 1:
Conocimiento 2:	Conocimiento 2:	Conocimiento 2:
Conocimiento 3:	Conocimiento 3:	Conocimiento 3:
Conocimiento 4:	Conocimiento 4:	Conocimiento 4:
Conocimiento 5:	Conocimiento 5:	Conocimiento 5:

Escribe las habilidades que has adquirido:

Habilidad 1:	Habilidad 1:	Habilidad 1:
Habilidad 2:	Habilidad 2:	Habilidad 2:
Habilidad 3:	Habilidad 3:	Habilidad 3:
Habilidad 4:	Habilidad 4:	Habilidad 4:
Habilidad 5:	Habilidad 5:	Habilidad 5:

Puede que hayas desarrollado también actividades de voluntariado. ¿Qué conocimientos, experiencias y habilidades has adquirido trabajando como voluntaria?

Escribe tu experiencia en voluntariado (si la tienes)

Ámbito: _____

Trabajo 1 _____	Trabajo 2 _____	Trabajo 3 _____
------------------------	------------------------	------------------------

Escribe las tareas o funciones que has adquirido como voluntaria:

Tarea 1:	Tarea 1:	Tarea 1:
Tarea 2:	Tarea 2:	Tarea 2:
Tarea 3:	Tarea 3:	Tarea 3:
Tarea 4:	Tarea 4:	Tarea 4:
Tarea 5:	Tarea 5:	Tarea 5:

Escribe los conocimientos que has adquirido como voluntaria:

Conocimiento 1:	Conocimiento 1:	Conocimiento 1:
Conocimiento 2:	Conocimiento 2:	Conocimiento 2:
Conocimiento 3:	Conocimiento 3:	Conocimiento 3:
Conocimiento 4:	Conocimiento 4:	Conocimiento 4:
Conocimiento 5:	Conocimiento 5:	Conocimiento 5:

Escribe las habilidades que has adquirido como voluntaria:

Habilidad 1:	Habilidad 1:	Habilidad 1:
Habilidad 2:	Habilidad 2:	Habilidad 2:
Habilidad 3:	Habilidad 3:	Habilidad 3:
Habilidad 4:	Habilidad 4:	Habilidad 4:
Habilidad 5:	Habilidad 5:	Habilidad 5:



Herramienta 15. Análisis de competencias y plan de acción

OBJETIVOS

- ✓ Apoyar a las mujeres a resumir su análisis de competencias.
- ✓ Apoyar a las mujeres en la toma de decisiones con respecto a sus metas profesionales.

DESARROLLO: PASO A PASO

La facilitadora pide a las participantes que piensen en lo que han trabajado en las sesiones anteriores sobre competencias e intereses profesionales.

Luego distribuye la ficha de trabajo y pide a las mujeres que escriban las competencias que tienen, las competencias que piensan que podrían mejorar para integrar en el mercado de trabajo y las medidas que podrían tomar para lograr esta mejora.

Después del trabajo individual, las participantes comparten los resultados con el grupo.

La facilitadora ayuda a las participantes a adaptar sus competencias a empleos específicos, según sus intereses.

Los resultados de esta actividad se incluirán en el expediente personal de cada mujer con el fin de realizar un análisis más preciso de las ofertas de trabajo y apoyarla en la búsqueda de empleo y en la formación continua.

TIEMPO Y RECURSOS

TIEMPO	2 horas
MATERIALES Y RECURSOS	Fichas de trabajo, bolígrafos



Ficha Análisis de competencias y plan de acción

¿QUÉ ES LO QUE TENGO?	¿QUÉ PUEDO MEJORAR?	¿CÓMO LO HAGO? Pasos que tengo que dar
Formación		
Experiencia laboral		
Competencias		

