

## b. Mujeres en la cumbre

El hecho de que pocas mujeres todavía han accedido a lugares de decisión ha conllevado para ellas algunos costes personales y dificultades de adaptación al medio (generalmente masculino). Conviene aprender de las experiencias de otras mujeres que anteriormente han pasado por ello para avanzar en la propia autonomía como líder

### Objetivo:

- ☛ Analizar las experiencias de mujeres que ya están ejerciendo el liderazgo en organizaciones públicas o privadas

### Procedimiento:

- ☞ Leer con atención las reflexiones expresadas por mujeres con cargos directivos
- ☞ Construir una ficha con nuestras opiniones en relación a:
  - ▶ Elementos positivos y negativos del poder
  - ▶ Elementos de diferencia entre mujeres y hombres líderes
  - ▶ Coincidencias o discrepancias con nuestras propias experiencias como líderes.

### Metodología:

- ☛ Individual

### Tiempo:

- ☛ Una hora y media

### Materiales:

- ☛ Lápiz, papel, cartulinas y rotuladores
- ☛ Extractos de entrevistas

## “Extractos de entrevistas a mujeres con cargos directivos” (García de León, 2002.) Ver Bibliografía

Yo siempre he tenido muy claro, como Alicia, en el País de las Maravillas, que lo importante es saber quién manda llegado el momento adecuado. De nada vale que me nombren directora de informativos de una empresa en la que todos los directores de departamento son de un comité de dirección. Entonces yo lo único que dije fue: “Quiero, puedo”, y entonces me dijeron que sí. Primera sorpresa: los hombres en el comité de dirección hablan de los últimos coches, de restaurantes, y por lo menos delante de una mujer, no de mujeres. Después lo hablan. Pero coches y restaurantes sí. Absolutamente decepcionantes las reuniones del comité de dirección, que desde fuera tú piensas que están ahí solucionando el mundo (...). Aquellas reuniones recuerdo que tenían poquísima eficacia. Ahora eso sí, se sabían las últimas cosechas, los últimos coches y los últimos restaurantes del mundo. De eso sí. Grandes parrafadas pero a la hora de la verdad, poquito eficaces.

(Mujer, alta profesional del periodismo, 46 años)

Nos sentimos incómodas. Lo que pasa es que los hombres suelen hacer bastante de satelizados. Ellos de alguna manera han ido delandonos entrar, no han podido evitarlo, por una parte, pero van digamos buscando últimas trincheras que perciben como líneas de retirada, ¿no?, entonces la última línea de retirada pues es, en el ámbito educativo si quieres, el café que se toman en los bares después de comer, el secreto siempre va un poco así, se crean el último reducido donde están entre ellos y allí es donde hablan de sus cosas (...).

(Catedrática, 52 años, Área de Humanidades)

Para los hombres el ganar en unas elecciones a un cargo académico es cuestión de vida o muerte y para una mujer, no, para mí no es vida o muerte, yo si pierdo me llevo un disgusto, pero tengo una vida llena, completa y ellos lo detectan, ellos detectan que para ti no es cuestión de vida o muerte, entonces les da muchísima rabia, les chirra: “Pero esa tía ¿a qué viene?, encima presume de que tiene hijos estupendos y de que, bueno, si no gana, pues bueno, tiene otras cosas que hacer” y para ellos es entonces eso de que: “Bueno, mataos vosotros si queréis”, tenemos mucho las mujeres, ¿no?, tenemos como otras muchas alternativas, entonces seguro que eso no, no les gusta, no...

(Catedrática, 52 años, Área de Ciencias Sociales)

## Ejercicios prácticos de la unidad 2

### a. Suma de cualidades

Para decidir qué tipo de liderazgo deseamos ejercer, es fundamental conocernos a nosotras mismas y saber cuáles de nuestras cualidades son imprescindibles para ser una buena líder. Con frecuencia la imagen que tenemos de nosotras mismas no es la misma que la que perciben los demás, y resulta de gran ayuda conocer otras opiniones más allá de la propia para mejorar el autoconocimiento.

#### Objetivo:

- ☞ Analizar las propias cualidades en relación al liderazgo desde nuestra experiencia y contrastarla con la opinión de quienes mejor nos conocen.

#### Procedimiento:

- ▢ Escribir diez cualidades propias que consideramos están en nuestro carácter y pueden ayudarnos a ejercer un buen liderazgo. Esforzarse en conseguir las diez porque hay muchas mujeres cuya autoestima está tan devaluada que no son capaces de encontrar en sí mismas tantas cualidades. Sin embargo, todas las mujeres tienen muchas características del liderazgo.
- ▢ Pedir a 3 personas de tu entorno más próximo que te digan con sinceridad las tres principales cualidades que observan en ti para poder desarrollar el liderazgo.
- ▢ Contrastar las 3 cualidades señaladas por los demás con las 10 propiedades detectadas por nosotras mismas.
- ▢ Confeccionar una lista con todas las cualidades (las propias y las descritas por los demás) que configuran tu propio perfil de liderazgo
- ▢ Apuntarlas en una cartulina bonita y sugerente y colgarla en un lugar bien visible de tu habitación o tu estudio y mantenerlas allí mientras dure este curso.

#### Metodología:

- ☞ Individual

#### Tiempo:

- ☞ Tres horas

#### Materiales:

- ☞ Una cartulina de color y rotuladores

### b. Tu propio modelo

Cada mujer debe decidir qué tipo de liderazgo desea ejercer y para ello es importante contrastar las propias cualidades con los perfiles teóricos analizados por la literatura del tema.

#### Objetivo:

- ☞ Comprobar que se poseen suficientes cualidades para ejercer el liderazgo y reforzar así la autoestima al tiempo que se ayuda a definir el modelo de liderazgo que se desea ejercer en la vida profesional y/o política

#### Procedimiento:

- ▢ Comparar los modelos de liderazgo explicados en el apartado teórico y contrastarlo con la lista de cualidades expuesta en la pared que definen el tipo de liderazgo de la participante (actividad a).
- ▢ Poner especial atención en los modelos de liderazgo con perspectiva de género para valorar el grado de coincidencia
- ▢ Analizar cuáles de las características de las participantes coinciden con alguno de los modelos propuestos e identificar aquellas que es necesario aprender o incrementar para lograr un liderazgo que conduzca al tipo de sociedad en igualdad de oportunidades que desean

#### Metodología:

- ☞ Individual

#### Tiempo:

- ☞ Una hora y media

#### Materiales:

- ☞ Papel y lápiz

## TEST DE AUTOESTIMA

(Procedencia:  
Asociación Catalana para el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad y Depresión.  
[http://www.acted.acted.cat/test\\_castest\\_autoestima.php](http://www.acted.acted.cat/test_castest_autoestima.php)  
Clicado con su autorización)

Responde las preguntas de forma intuitiva, es importante que la respuesta sea lo más sincera posible. Al finalizar podrás calcular tu resultado.

Esta prueba es sólo de carácter orientativo y carece de valor diagnóstico.

1. Cuando alguien te pide un favor que no tienes tiempo o ganas de hacer...
  - a) Pese a todo lo hago, no sé decir que no.
  - b) Doy una excusa por tanta que sea para no tener que hacer ese favor.
  - c) Le digo la verdad, que no me apetece o no puedo hacer lo que me pide.
2. Viene alguien a interrumpirte cuando estás trabajando o haciendo algo que consideras importante ¿qué haces?
  - a) Le atiendo, pero procuro cortar cuanto antes con educación.
  - b) Le atiendo sin mostrar ninguna prisa en que se marche.
  - c) No quiero interrupciones, así que procuro que no me vea y que otra persona diga que estoy muy ocupada.
3. ¿Cuando estás en grupo te cuesta tomar decisiones?
  - a) Depende de la confianza que tenga con la gente del grupo, me cuesta más o menos.
  - b) Normalmente no me cuesta tomar decisiones, sea donde sea.
  - c) Si, me suele costar mucho tomar cualquier decisión cuando estoy en grupo.
4. Si pudieras cambiar algo de tu aspecto físico que no te gusta...
  - a) Cambiaría bastantes cosas para así sentirme mucho mejor y estar más a gusto con la gente.
  - b) Estaría bien, pero no creo que cambiara nada esencial de mi vida.
  - c) No creo que necesite cambiar nada de mí.
5. ¿Has logrado éxitos en tu vida?
  - a) Si, unos cuantos.
  - b) Si, creo que todo lo que hago es ya un éxito.
  - c) No.
6. En un grupo de personas que discuten ¿quién crees tiene razón?
  - a) Normalmente la razón la tengo yo.
  - b) No todos, sólo algunos. Generalmente la mayoría da versiones válidas de la realidad.
  - c) Todas las personas aportan puntos de vista válidos.
7. Tu superior protesta o te regaña en voz bastante alta por un trabajo tuyo diciendo que está mal hecho...
  - a) Le escucho atentamente, procurando que la conversación se desvíe a una crítica constructiva y poder aprender de mis errores.
  - b) Que eieve la voz no se justifica en ningún caso. No tiene ningún derecho a tratarme así, por lo que no puedo escuchar lo que me dice hasta que no baje su tono de voz.
  - c) Me molesta que me regañe y lo paso mal.

8. Te preocupa mucho la impresión que causas sobre los demás, si caes bien o no...
  - a) Mucho, no soporto que alguien me tenga mal considerado.
  - b) No siempre, sólo cuando me interesa especialmente la amistad de la otra persona.
  - c) Lo que los demás piensen de mí no influirá en mi forma de ser.
9. ¿Preguntas, indagas, averiguas lo que la gente prefiere de ti y lo que no?
  - a) Si, aunque me llevo algunos disgustos.
  - b) Si y disfruto conociéndome a mí mismo a través de las demás personas.
  - c) No pregunto nada, por si acaso me encuentro con respuestas que hubiera preferido no escuchar.
10. ¿Crees que podrías lograr cualquier cosa que te propusieras?
  - a) Sólo algunas cosas de las que pienso que son posibles.
  - b) Me cuesta conseguir lo que quiero, no creo que pudiera.
  - c) Con trabajo, suerte y confianza, seguro que sí.
11. ¿Estás convencida de que tu trabajo tiene valor?
  - a) No estoy convencida, pero hago lo que puedo porque tenga un valor.
  - b) No, más bien pienso que muchas veces no tiene valor ninguno.
  - c) Estoy convencida de que tiene mucho valor.
12. Me considero una persona tímida...
  - a) Depende del ambiente en que me mueva puedo ser más o menos tímida.
  - b) No me cuesta hacer amistosas ni relacionarme en cualquier situación.
  - c) Creo que soy una persona especialmente tímida.
13. ¿Qué sientes cuando una persona recién conocida descubre por primera vez algún defecto que estabas ocultando?
  - a) Esta pregunta presupone que oculto mis defectos, en cualquier caso mi respuesta es que no me importa y que prefiero que los conozca cuanto antes.
  - b) Me siento muy mal y desde ese momento mi relación con esa persona ya no es la misma.
  - c) Me resulta incómodo, pero procuro no darle mayor importancia.
14. ¿Te has sentido herida alguna vez por lo que te ha dicho otra persona?
  - a) Si, me he sentido herida muchas veces.
  - b) No hay nada que puedan decir que pueda herirme.
  - c) Si, pero sólo por palabras dichas por personas muy queridas.
15. Si pudieras cambiar algo de tu carácter, ¿qué cambiarías?
  - a) Nada.
  - b) No lo sé, son muchas cosas.
  - c) Alguna cosa.
16. Cuando has tenido algún fracaso amoroso, ¿de quién has pensado que era la culpa?
  - a) Mía, normalmente.
  - b) Del otro, normalmente.
  - c) Cada fracaso es distinto, a veces uno a veces otro.

17. Si realizas un gran trabajo, ¿no es tan gran trabajo si nadie lo reconoce?
- Efectivamente, si nadie reconoce el valor de mi trabajo no merece tanto la pena.
  - El valor de cualquier trabajo es independiente del juicio de quien sea.
  - El valor de mi trabajo soy yo la única que puede juzgarlo.

18. ¿A dónde crees que te lleva tu forma de ser?
- Hacia una mejora constante.
  - Al desastre.
  - A la normalidad.

19. Si repetidamente en reuniones de trabajo o grupos de estudio tus ideas no se tienen en cuenta...
- Pleno que no merece la pena el esfuerzo porque mis ideas no son tan buenas como creía y procuro atender a las ideas de los otros/as, dejando en adelante de ofrecer más ideas.
  - Lo considero una estadística desfavorable, pero continúo aportando mis ideas si se me ocurre alguna interesante.
  - Abandono el grupo, ya que mis ideas no son tenidas en cuenta y procuro formar otro en el que soy líder o ir en solitario.

20. ¿Alguna vez sientes que nadie te quiere?
- No es que lo sienta, es que es verdad que nadie me quiere.
  - Si, a veces siento que nadie me quiere.
  - No, sólo en alguna ocasión siento que no me comprenden, pero no es lo mismo.
  - Las personas a las que todo el mundo quiere no valen nada, sólo los grandes generaran odios y enemigos.
  - Nunca me siento así, las personas que me rodean me aprecian.

**Cálculo de la puntuación:**

Marca con un círculo las respuestas que hayas señalado y suma el resultado de los círculos en cada línea a la derecha. A continuación suma el total y escríbelo en la casilla inferior derecha. Finalmente, consulta la valoración de tu puntuación.

Respuestas		Número de frecuencia																						
A	B	C	D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Suma
0	1	1	0	1	2	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0
1	0	2	1	2	1	2	1	2	0	0	2	0	2	0	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1
2	2	0	2	0	0	0	2	0	2	2	0	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	
Total =																							4	

Este test evalúa la autoestima, que es la valoración que hacemos sobre nosotras mismas, respondiendo a la pregunta ¿cómo soy yo?, incluyendo el carácter, la personalidad y las características físicas. Dependiendo de como nos valoremos, el éxito o el fracaso de nuestras empresas acabará de una manera u otra. Si no estás segura de lo que quieres, cómo y cuando lo quieres, puede que los contratemos de la vida te hagan más daño que a alguien que esté muy seguro de sí mismo.

**Valoración:**

**De 0 a 10 puntos, BAJA AUTOESTIMA.**

Aquellas personas que tienen una baja autoestima suelen ser personas que aunque no se creen inferiores al resto si consideran a los demás en una posición más elevada a la suya. Esto supone que, inconscientemente, se sientan en una posición retrasada en relación a los que le rodean a la hora de iniciar o realizar alguna acción. Las personas con poca autoestima carecen de confianza sobre sus propios actos considerando como un fracaso cualquier pequeño bache que tengan. Al sentirse de esta manera están creándose un efecto de derrota que no les ayudará a conseguir sus metas. Por otro lado, son inconfiantes puesto que siempre desean conseguir una perfección en todos sus trabajos debido a esa situación de relativa derrota en la que se ven sumidas. Quizás por ello, el éxito en cualquier tarea les complace de tal forma que les puede ayudar a olvidar los posibles errores cometidos en el pasado.

**De 10 a 30 puntos, AUTOESTIMA MEDIA.**

Este tipo de personas tienen una buena confianza en sí mismas, pero en ocasiones ésta puede llegar a ceder. Son personas que intentan mantenerse fuertes con respecto a los demás aunque en su interior están sufriendo. Aquellos que posean esta forma de ser viven de una forma relativamente dependiente de los demás, es decir, si ven que el resto les apoyan en alguna acción su autoestima crecerá pero, por el contrario, cualquier error que alguien les eche en cara servirá para que su confianza caiga un poco. Estos valienes no muy acusados en los que se ven este tipo de personas pueden controlarse con un poco de racionalidad a la hora de enfrentarse a los retos, sobretodo los retos profesionales. En cuanto al amor, lo mejor es no exagerar los fracasos y acordarse y disfrutar de los éxitos.

**De 30 a 42 puntos, ALTA AUTOESTIMA.**

Las personas de gran autoestima han nacido para triunfar en todos los aspectos de su vida. Se creen seres poderosos y en posesión de la verdad en todo momento. Son personas a las que resulta muy difícil hacerlas venir en razón y también hundirlas. Su fortaleza mental les convierte en auténticos tanques de difícil destrucción. Todos sus movimientos están calculados previamente con un único objetivo: el éxito. Quizás por ello, el fracaso no supone ninguna alteración de sus planes puesto que es una oportunidad única para aprender y no volver a equivocarse. Pero, por otro lado, esta forma de actuar no les ayuda en sus relaciones sociales puesto que dan una imagen de superioridad que producirá en algunas personas un sentimiento de rechazo. También hay otras personas a las que las atrae como el imán este tipo de personas de alta autoestima, eso sí, la pareja que tengas, tendrá que ser también fuerte, porque si no la podrás hundir.

**Test de asertividad**

Quien así lo desea puede comprobar su nivel de asertividad de acuerdo con las puntuaciones de este test.

	Con frecuencia 1	De vez en cuando 2	Casi nunca 3	Nunca 4
1. En una reunión difícil, con un ambiente caldeado, soy capaz de hablar con confianza.				
2. Si no estoy segura de una cosa, puedo pedir ayuda fácilmente.				
3. Si alguna persona es injusta y agresiva, puedo controlar la situación con confianza.				
4. Si alguna persona se muestra burlona conmigo o con otros, puedo responder sin agresividad.				
5. Si creo que se está abusando de mí, soy capaz de denunciarlo sin alterarme.				
6. Si alguna persona me pide permiso para hacer algo que no me gusta, por ejemplo, fumar, puedo decirle que no sin sentirme culpable.				
7. Si alguna persona pide mi opinión sobre alguna cosa me siento bien dándosela, aunque no concuerde con la de los demás.				
8. Puedo conectar fácil y efectivamente con personas que considero importantes.				
9. Cuando encuentro defectos en una tienda o restaurante, soy capaz de exponerlos sin atacar a las otras personas y sin sentirme mal.				

**Resultados**

El mayor número en la puntuación (casillas 3 y 4) muestra un menor nivel de asertividad. Las personas que han puntuado mayoritariamente en las casillas 3 o 4 deben plantearse seriamente cambiar su conducta si no quieren ver lesionados sus derechos.

**b. Mi historia**

Hemos visto que la conducta asertiva es aquella que se sitúa en el punto medio entre el comportamiento pasivo y el agresivo. Cuando una mujer se comporta asertivamente, defiende sus propios derechos al tiempo que respeta los de los demás.

A lo largo de la vida hay muchas situaciones que requieren una respuesta clara y precisa, sin vacilaciones que perjudiquen la imagen de las mujeres y condicionen su propia valoración y autoestima.

**Objetivo:**

- ☞ Identificar situaciones conflictivas en que no has respondido con conductas asertivas en la propia vida y proponer nuevas fórmulas para afrontarlas

**Procedimiento:**

- ☞ Identificar, desde la propia experiencia personal, situaciones vividas que pienses que no han estado resueltas de una forma asertiva. Estas situaciones pueden referirse a tus relaciones familiares, laborales, profesionales o políticas.
- ☞ Adscribir a tu comportamiento cuáles de los tres tipos de conducta has practicado en cada una de esas situaciones predominantemente
- ☞ Analizar tu pauta de actuación más frecuente ante las diversas situaciones de la vida.
- ☞ Repensar las situaciones desde un modelo de actuación asertiva.

**Metodología:**

- ☞ Individual

**Tiempo:**

- ☞ 2 horas

**Materiales:**

- ☞ Lápiz y papel.