

# LIDERAZGO FEMENINO PARA TU DÍA A DÍA



**eclap**

Escuela de Administración Pública  
de Castilla y León

# CONTENIDO

---

1

QUÉ ES EL LIDERAZGO FEMENINO

2

CUÁLES SON LAS FORTALEZAS FEMENINAS

3

EL PODER DE CONOCER

4

PASAR DE VÍCTIMAS A PROTAGONISTAS

# LIDERAZGO FEMENINO

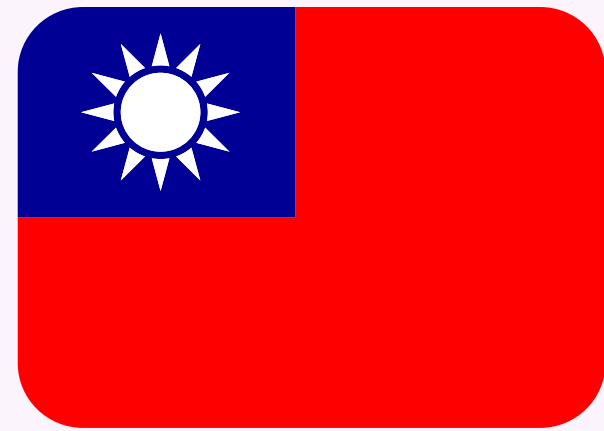


# LIDERAZGO FEMENINO

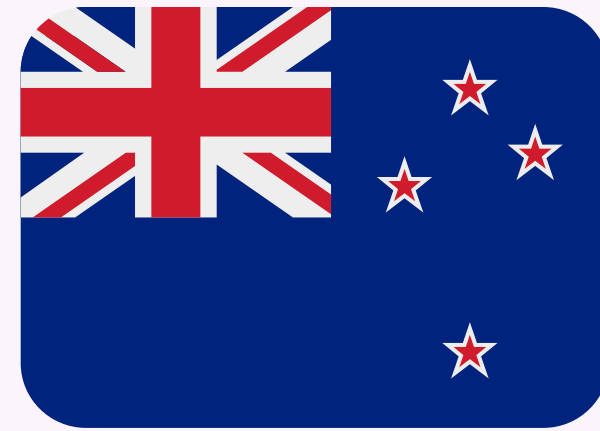
---



**ALEMANIA**



**TAIWAN**



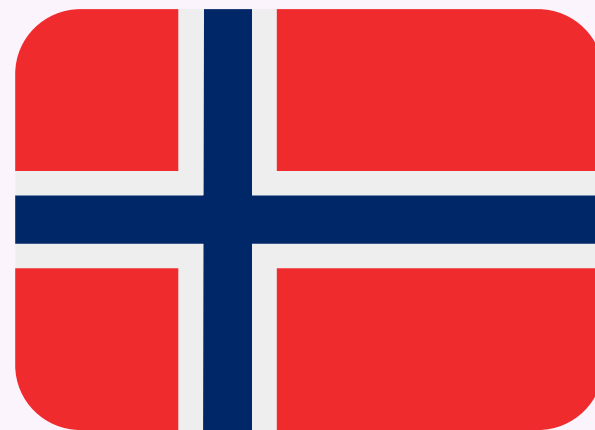
**NUEVA ZELANDA**



**ISLANDIA**



**FINLANDIA**



**NORUEGA**



**DINAMARCA**

# DEFINICIÓN

---

**Participación de las mujeres en diferentes áreas, donde se encuentran en una posición de poder y ejerciendo un papel de tomadoras de decisiones**



# CARACTERÍSTICAS LIDERAZGO FEMENINO

---

1

INTELIGENCIA EMOCIONAL

2

ORIENTADO HACIA LAS PERSONAS Y A LA COOPERACIÓN

3

ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

4

APERTURA AL CAMBIO

# EL CEREBRO FEMENINO

---



**365 DIAS/24H**

**CONEXIONES EN EL CEREBRO LÍMBICO**

**MÁS ACTIVIDAD EN LA COMUNICACIÓN**



# "INTELIGENCIA EMOCIONAL"

La capacidad de reconocer sentimientos propios y ajenos, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones.

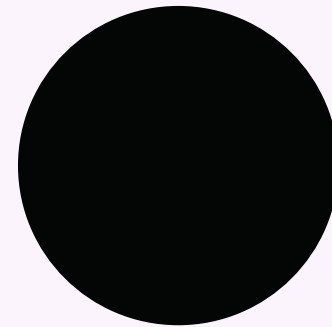




# ORIENTADO HACIA LAS PERSONAS Y A LA COOPERACIÓN



# SISTEMA DE ACTIVACIÓN RETICULAR S.A.R

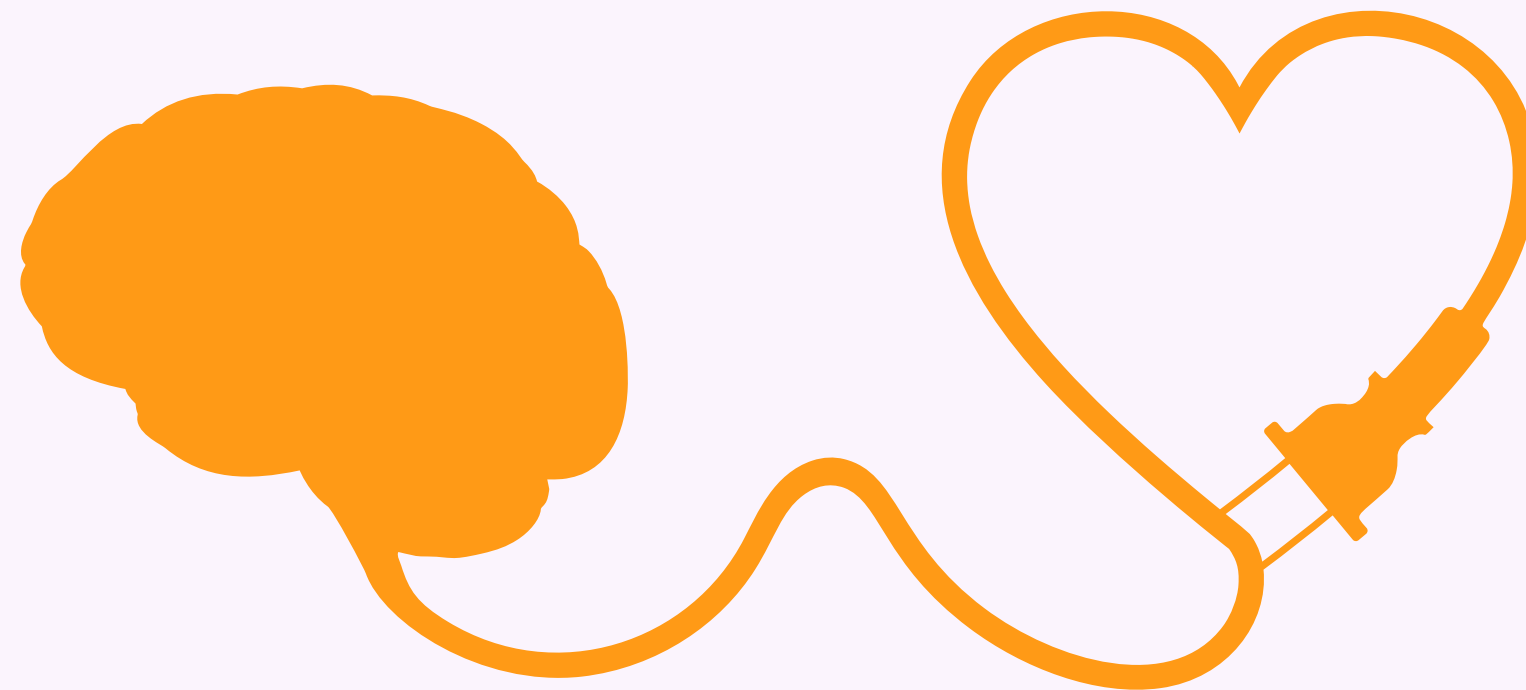


# ORIENTADO HACIA LAS PERSONAS Y A LA COOPERACIÓN

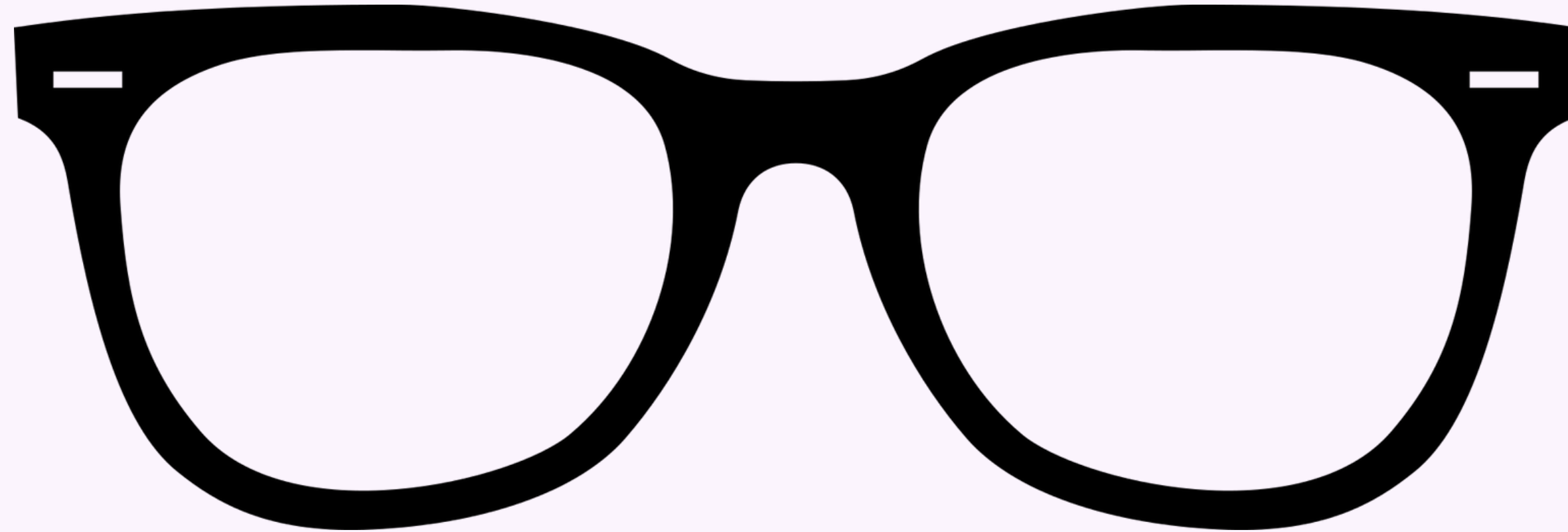


# ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

## PROBLEMA VS CONFLICTO



# ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA





# ESCUCHA ACTIVA Y COMUNICACIÓN EFECTIVA

## YUDO VERBAL

1

DESCRIBE EL  
HECHO

2

OBSERVA TUS  
EMOCIONES

3

IDENTIFICA TUS  
NECESIDADES

4

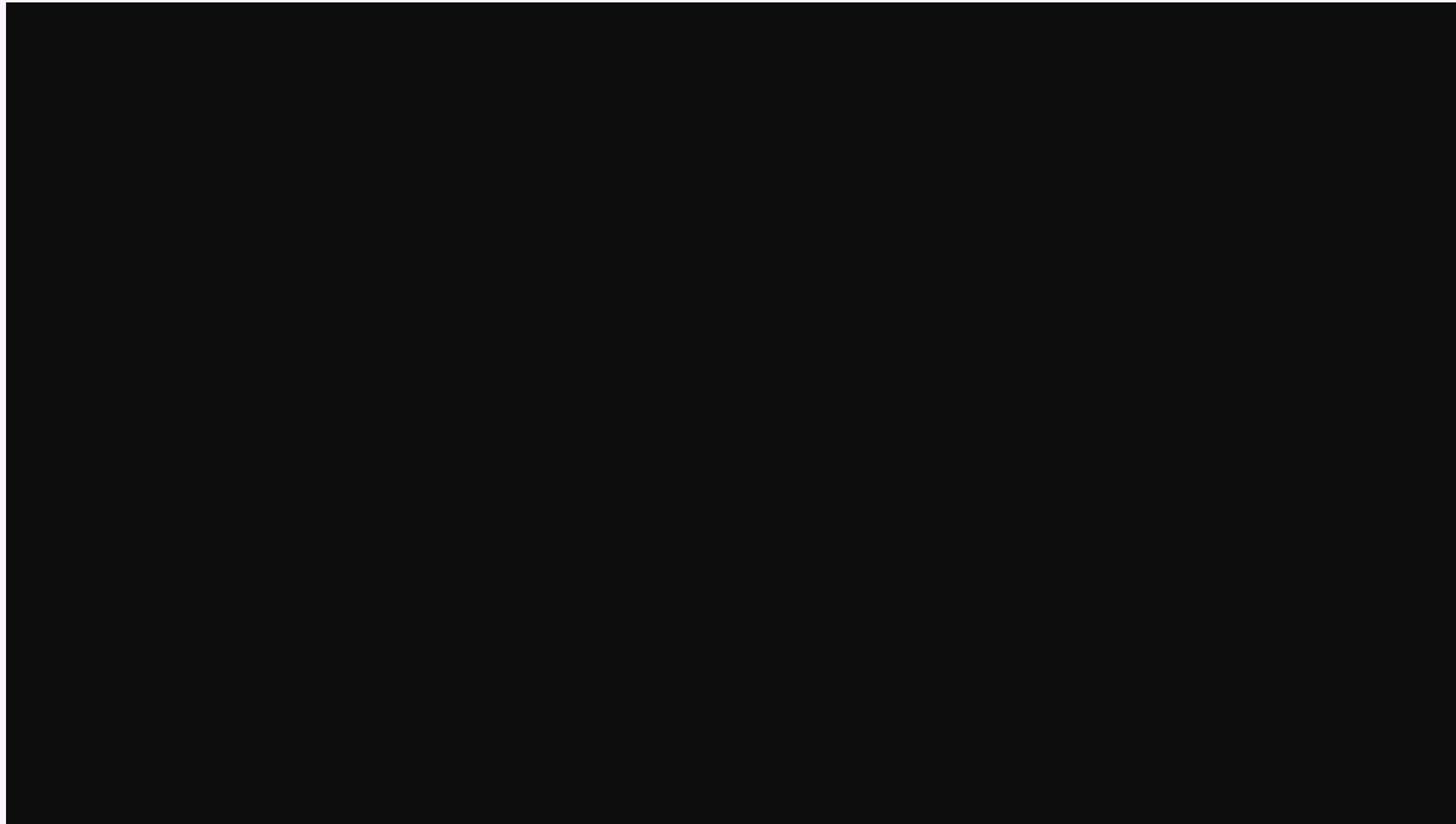
EXPRESA TUS  
PETICIONES

5

COMIENZA LA  
CONVERSACIÓN



# APERTURA AL CAMBIO



# LA MUJER CÍCLICA

# EL GRAN TABÚ FEMENINO



# LA MUJER CÍCLICA

	<b>DIOSA VIRGEN</b>	<b>DIOSA MADRE</b>	<b>DIOSA HECHICERA</b>	<b>DIOSA SABIA</b>
<b>CICLO MENSTRUAL</b>	Preovulación DÍAS 7-13	Ovulación DÍAS 14-20	Premestrual DÍA 21-Sangrado	Sangrado DÍA 0-6
<b>FASE LUNAR</b>	Luna Creciente	Luna Llena	Luna Menguante	Luna Nueva
<b>ESTACIÓN</b>	Primavera	Verano	Otoño	Invierno
<b>FASE MENTAL</b>	Dinámica	Expresiva	Creativa	Reflexiva



# DIOSA VIRGEN



## COMO ESTOY

- **ENERGÍA RENOVADA**
- **LLENA DE VIDA**
- **MÁS ENERGÍA FÍSICA**
- **GANAS DE HACER COSAS**
- **FACILIDAD PARA APRENDER**
- **A GUSTO CON MI CUERPO**
- **ENTRO MÁS EN ACCIÓN**
- **SEGURA DE MIS CAPACIDADES**
- **DECIDIDA**
- **MOTIVADA Y CON FOCO**
- **MÁS MEMORIA Y CONCENTRACIÓN**
- **MÁS PENSAMIENTOS POSITIVOS SOBRE MI**
- **MÁS VOLUNTAD**
- **NIVEL DE ESTRÓGENES EN LA CÚSPIDE**

# DIOSA VIRGEN



## COMO LO APROVECHO:

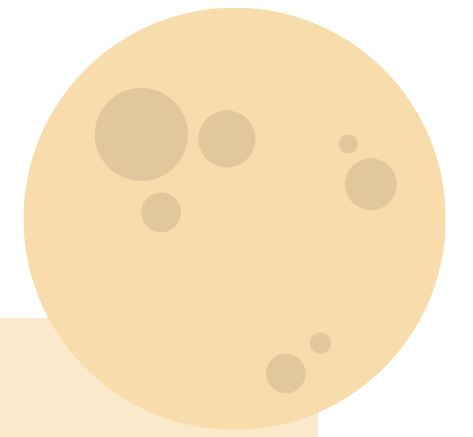
- APROVECHO PARA ENTRAR EN ACCIÓN
- ME FIJO OBJETIVOS
- SALGO DE LA ZONA DE CONFORT
- APRENDO COSAS NUEVAS E IMPLEMENTO NUEVAS TÉCNICAS
- SOY UNA LIDER

## RETOS:

- HAGO DEMASIADAS COSAS AL MISMO TIEMPO
- ME PONGO IMPACIENTE CON LOS RESULTADOS
- PUEDO UNIR MI VALÍA LOS EXITOS PROFESIONALES
- MENOR SENSIBILIDAD EMOCIONAL

MANTRA: ACCIÓN CON LOS PIES EN LA TIERRA

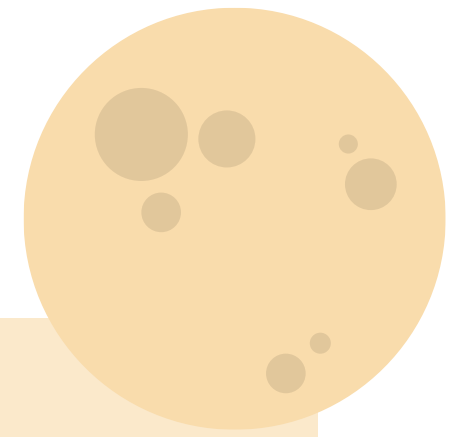
# DIOSA MADRE



## COMO ESTOY

- QUIERO DISFRUTAR MÁS DE LA VIDA Y LA GENTE QUE ME RODEA
- ACEPTO LAS COSAS COMO SON
- MÁS COMUNICATIVA, EMPÁTICA Y POSITIVA
- ME ABRO MÁS FACILMENTE A LOS DEMÁS
- CREO RELACIONES
- MOTIVADA PARA LA AYUDA
- MÁS AFECTUOSA Y CON GANAS DE CUIDAR
- MÁS SEGURA EMOCIONALMENTE
- MÁS RECEPTIVA AL CARIÑO
- MÁS PACIENTE
- MUCHA CAPACIDAD DE ESCUCHA

# DIOSA MADRE



## COMO LO APROVECHO:

- FACILIDAD EN LAS RELACIONES SOCIALES
- AYUDA A TU ENTORNO LABORAL O PERSONAL
- CONTACTA CON ANTIGUOS CLIENTES, AMIGOS, COLABORADORES
- SACA PROVECHO A TU EQUIPO

## RETOS:

- TE PUEDES METER EN EL ROL DE SALVADORA O WENDY
- QUIERES CUIDAR Y QUE TE ACEPTEN SIN LIMITE
- LAS REUNIONES SE ALARGAN SIN OBJETIVOS

MANTRA: CONECTA CON LOS DEMÁS

# DIOSA HECHICERA

## COMO ESTOY

- ME CANSO MÁS FACILMENTE Y NECESITO DORMIR MÁS
- NO PIENSO CON CLARIDAD
- ESTOY IMPACIENTE
- ALTIBAJOS EMOCIONALES Y DE ENERGÍA
- PENSAMIENTOS CRÍTICOS Y DESAPROBACIÓN
- FRUSTADA
- MEDITO MEJOR
- QUIERO SOLUCIONAR PROBLEMAS Y PONER ORDEN
- DESEO ESTAR SOLA
- QUIERO ARREGLAR MI VIDA
- INSPIRADA Y CON IDEAS CREATIVAS
- INTUITIVA Y PERCEPTIVA
- HEMISFERIO DERECHO ACTIVO (más acceso a la magia ondas deltas)
- VISUALIZO MUY BIEN
- NIVEL DE PROGESTERONA EN SU CÚSPIDE



# DIOSA HECHICERA



## COMO LO APROVECHO:

- UTILIZO LA CREATIVIDAD EN MI DÍA A DÍA
- ORDENO MI ZONA DE TRABAJO O MI CASA
- REVISO Y ANALIZO MIS INTERACCIONES
- UTILIZO MI INTUICIÓN CUANDO INTERACTUO

## RETO:

- MÁS PENSAMIENTOS NEGATIVOS
- GUERRERA OSCURA ACTIVA
- MALA MEMORIA
- ANTOJOS ALIMENTICIOS
- LAS PERSONAS ME CAEN MAL

MANTRA: CONECTA CON LA INTUICIÓN

# DIOSA SABIA

## COMO ESTOY

- **MÁS INTROVERTIDA Y APACIBLE**
- **NO ME APETECE HACER MUCHO**
- **ESTOY CANSADA**
- **PERDONO FACILMENTE**
- **MENOS MOTIVADA PARA LA ACCIÓN Y EL LOGRO**
- **MAYOR CAPACIDAD DE COMPROMISO**
- **MÁS FACILIDAD PARA CONOCER QUIÉN SOY REALMENTE**
- **ESTADO NATURAL MEDITATIVO**
- **MÁS CAPAZ DE COMPRENDER LO QUE QUIERO EN LA VIDA**

# DIOSA SABIA

## COMO VENDO:

- EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE REDUZCO AGENDA
- ME ES MÁS FÁCIL ACEPTAR LOS "NO", QUE LAS COSAS NO SALGAN
- ME COMPROMETO CON LOS CAMBIOS QUE DESEO HACER EN LA SIGUIENTE FASE

## RETOS:

- SI NO DESCANSO PUEDO TENER SENTIR IRA, FRUSTACIÓN Y ESTRÉS
- ANSIEDAD POR NO HACER TODO LO QUE NORMALMENTE HACÉS
- POCA MOTIVACIÓN PARA LA ACCIÓN

MANTRA: DESCANSO Y COMPROMISO

# CONCLUSIONES Y CIERRE