

HANDOUT

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper or lined paper used for writing. There are no margins, text, or other markings on the page.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

DESCUBRIENDO TUS SUEÑOS

Admiro a otras personas que:

[illegible]

Identifying My Personal Values

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

What are three things your family values that you agree with?

1.

2.

3.

What are two things your culture values that you don't agree with?

1.

2.

How do you personally define success?

Is this definition different from how your friends might define success? Your family? Is it different than what you see in movies or magazines?

Identificando mis Valores Personales

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

¿Qué son tres cosas que tu familia valora y con las que estás de acuerdo?

1.

2.

3.

¿Qué son dos cosas que tu cultura valora con las que no estás de acuerdo?

1.

2.

¿Cómo defines personalmente el éxito?

Esta definición, ¿es diferente a lo que tus amigos definen como éxito? ¿Tu familia? ¿Es diferente a lo que ves en películas o revistas?

My Values: What is Important to Me?

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

Family	Personal
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
My Values	
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
School	Work

Mis Valores: ¿Qué es importante para mí?

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

Familiar	Personal
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____

Mis Valores

★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____
★ _____	★ _____

Escuela	Trabajo
---------	---------

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

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

not at all important

essential in my career

_____ **Help Society:** Do something to contribute to the betterment of the world I live in.

_____ **Organization:** Do work that involves putting things in order for others by following a system or set of rules.

_____ **Prestige:** Get positive feedback, public recognition, and respect for work well done.

_____ **Intellectual Stimulation:** Engage with complex questions, demanding analytical tasks, and abstract problem solving.

_____ **Creative Expression:** Create new ideas, programs, products, or anything else that is inspired by original thinking.

Influence: Be in a position to change attitudes or opinions of other people.

 Authority: Direct, manage, or supervise the work done by others.

 Balance: Have a job that allows time for family, leisure, and work.

Interpretation: Make meaning of scientific or technological information.

Teamwork: Work closely with co-workers to reach common goals.

_____ **Accuracy:** Have job duties that require close attention to detail or precise record keeping.

_____ **Help Others:** Be involved in helping people directly, either individually or in groups.

_____ **Independence:** Ability to determine the nature of my work without much direction.

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

DREAM IT ★ BE IT
CAREER SUPPORT
{for girls}

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Inventario de Valores de Trabajo

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

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:** Involucrarse 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.

Work Value Inventory

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

- _____ **Public Contact:** Have a lot of day-to-day interactions with people.
- _____ **Physical Challenge:** Have a job that requires bodily strength, speed, dexterity, or agility.
- _____ **Stability:** Have a work routine and job duties that are not likely to change over time.
- _____ **Financial Reward:** Earn a larger than average amount of income.
- _____ **Structure:** Have job duties that utilize clearly defined policies and procedures.
- _____ **Time Freedom:** Ability to determine my own work hours.
- _____ **Competition:** Engage in activities that measure my abilities against others.
- _____ **Practicality:** Apply a concrete approach to problem solving, rather than using theories or ideas.
- _____ **Technical Competence:** Demonstrate a high degree of mechanical expertise and hands-on knowledge.
- _____ **Moral Fulfillment:** Feel that my work is consistent with my core beliefs or ideals.
- _____ **Knowledge:** Develop new information and ideas. Engage in pursuit of knowledge, truth, and understanding.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Inventario de Valores de Trabajo

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

- _____ **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.
- _____ **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.
- _____ **Practicidad:** 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.

Informal Interview Questions

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

What is the work value you feel most strongly about? Why?

Is there a work value that is important to you but you feel challenged by? How so?

Discuss a time during a job, volunteer work, club involvement, or class project when you successfully exemplified one of your work values.

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Preguntas Informales de Entrevistas

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

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

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

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

My Values, My Career Possibilities

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

Values	Career Type	Career Possibilities
• Creative Expression • Balance • Independence • Time Freedom	Artistic	• Journalist • Actress • Graphic Designer • Museum Curator • Attorney • Librarian • Architect • Advertising Executive • Writer/Editor
• Technical Competence • Competition • Physical Challenge • Practicality	Realistic	• Mechanic • Carpenter • Police Officer • Engineer • Woodworker
• Authority • Financial Reward • Leadership • Influence • Prestige	Enterprising	• Real Estate Agent • Manager/CEO • Politician • Stock Broker • Sales Representative • Financial Planner
• Teamwork • Help Others • Help Society • Moral Fulfillment • Public Contact	Social	• Counselor • Social Worker • Human Resources • Teacher • Nurse • Dietician • Trainer
• Stability • Structure • Accuracy • Organization	Conventional	• Accountant • Book Keeper • Paralegal • Data Processor • Computer Operator
• Knowledge • Intellectual • Stimulation • Interpretation • Organization	Investigative	• Physician • Computer Programmer • Psychologist • Software Engineer • Management Consultant • College Professor

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Mis Valores, Mis Posibilidades para una Carrera

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

Valores	Tipo de Carrera	Posibilidades para una Carrera
• Expresión Creativa • Equilibrio • Independencia • Libertad de Tiempo	Artística	• Periodista • Actriz • Diseñadora Gráfica • Curadora de Museo • Abogada • Bibliotecaria • Arquitecta • Ejecutiva de Publicidad • Escritora/Editora
• Competencia Técnica • Competencia • Desafío Físico • Practicidad	Realista	• Mecánico • Carpintero • Oficial de Policía • Ingeniero • Trabajador de Madera
• Autoridad • Recompensa Económica • Liderazgo • Influencia • Prestigio	Emprendedor	• Agente Inmobiliario • Gerente/CEO • Político • Agente de Bolsa • Representante de Recursos Humanos • Necesidad Financiera
• Trabajo en equipo • Ayudar a los Demás • Ayudar a la sociedad • Gratificación Moral • Contacto Público	Social	• Consejero • Asistente Social • Recursos Humanos • Maestra • Enfermera • Dietista • Capacitador
• Estabilidad • Estructura • Precisión • Organización	Convencional	• Contador • Administrador de Libros • Asistente Legal • Procesador de Datos • Operador de Computadoras
• Conocimientos • Intelectual • Estimulación • Interpretación • Organización	Investigador	• Médico • Programador de Computadoras • Psicólogo • Ingeniero de Computación • Consultor Administrativo • Profesor Universitario

Tying It All Together

EXPLORING CAREERS

HANDOUT

My Top-Rated Values (use Work Value Inventory)

-
-
-
-

My Career Types (use My Values, My Career Possibilities)

_____ & _____

List any careers that may interest you:

-
-
-
-

Uniéndolo Todo

EXPLORANDO CARRERAS

MATERIAL DE ENTREGA

Mis Valores Principales (Utiliza **Inventario de Valores de Trabajo**)

-
-
-
-

Mis tipos de Carrera (Utiliza **Mis Valores, Mis Posibilidades de Carrera**)

_____ y _____

Haz una lista de las carreras que te interesan:

-
-
-
-

Tamara's Story

CREATING ACHIEVABLE GOALS

HANDOUT

Tamara is embarking on an exciting chapter of her life. She is starting her first semester of community college, and she dreams of becoming a professional photojournalist. After a summer of working in her hometown movie theater, Tamara is excited to get involved in every aspect of college life, like joining a variety of student groups and starting some new extracurricular activities. Her college is nearby, about a twenty minute commute by car, and so some of her friends from high school attend the same school. Tamara doesn't see herself attending the community college forever, though. She hopes to transfer in two years to a four year university to complete her Bachelor's Degree in Journalism, with a minor in Photography. Regular university is expensive, however, and Tamara can't afford to attend without a scholarship. In order to transfer and receive the highest scholarship at the four year university, a student must have a really strong academic record. Accordingly, Tamara aspires to attend all of her classes and study two to three hours a day outside of class to be considered for a well-funded scholarship. Tamara plans to apply during the first week of school to become a reporter on the school's newspaper, so that she can gain experience interviewing people and writing articles. Tamara will continue to work at the movie theater throughout the semester, because she likes her co-workers and enjoys the free movies. Tamara plans to save as much money as possible while in school.

La Historia de Tamara

CREANDO METAS ACCESIBLES

MATERIAL DE ENTREGA

Tamara se está embarcando en un capítulo emocionante de su vida. Ella está empezando su primer semestre de community college, y sueña con ser una fotoperiodista profesional. Luego de pasar un verano trabajando en el cine local de su pueblo, Tamara está entusiasmada por involucrarse en cada aspecto de la vida universitaria, como participar en una variedad de grupos de estudiantes y empezar algunas actividades extracurriculares. Su college queda cerca, unos veinte minutos en automóvil, y algunas de sus amigas de la secundaria van a la misma escuela. Sin embargo, Tamara no se ve a sí misma asistiendo al community college para siempre. Ella desea transferirse en dos años a una universidad de cuatro años para completar su título de Bachelor's en periodismo, con una especialización en fotografía. Las universidades regulares son costosas, y Tamara no puede asistir sin una beca. Para poder transferirse y recibir la máxima beca en la universidad de cuatro años, un estudiante debe tener un registro académico muy fuerte. Por lo tanto, Tamara aspira a asistir a todas sus clases y estudiar dos o tres horas después de cada clase cada día de semana para poder ser considerada para una beca completa. Ella planea postularse durante la primera semana de escuela para ser periodista en el periódico de la escuela, para poder ganar experiencia entrevistando a personas y escribiendo artículos. Tamara seguirá trabajando en el cine a lo largo del semestre, porque a ella le gustan sus compañeros de trabajo y disfruta de las películas gratis. Ella planea ahorrar tanto dinero como le sea posible mientras está en la escuela.

Tamara's Story

CREATING ACHIEVABLE GOALS

HANDOUT

Answer Key (for Facilitators)

Tamara is embarking on an exciting chapter of her life. She is starting her first semester of community college, and she dreams of becoming a journalist or photographer. After a summer of working in her hometown movie theater, Tamara is excited to get involved in every aspect of college life, like joining a variety of student groups and starting some new extracurricular activities. Her college is nearby, about a twenty minute commute by car, and so some of her friends from high school attend the same school. Tamara doesn't see herself attending the community college forever, though. She hopes to transfer in two years to a four year university to complete her Bachelor's Degree in Journalism, with a minor in Photography. Regular university is expensive, however, and Tamara can't afford to attend without a scholarship. In order to transfer and receive the highest scholarship at the four year university, a student must have a really strong academic record. Accordingly, Tamara aspires to attend all of her classes and study two to three hours a day outside of class to be considered for a well-funded scholarship. Tamara plans to apply during the first week of school to become a reporter on the school's newspaper, so that she can gain experience interviewing people and writing articles. Tamara will continue to work at the movie theater throughout the semester, because she likes her co-workers and enjoys the free movies. Tamara plans to save as much money as possible while in school.

La Historia de Tamara

CREANDO METAS ACCESIBLES

MATERIAL DE ENTREGA

Clave de Respuestas

Tamara se está embarcando en un capítulo emocionante de su vida. Ella está empezando su primer semestre de community college, y sueña con ser una fotoperiodista profesional fotógrafa. Luego de pasar un verano trabajando en el cine local de su pueblo, Tamara está entusiasmada por involucrarse en cada aspecto de la vida universitaria, como participar en una variedad de grupos de estudiantes y empezar algunas actividades extracurriculares. Su college queda cerca, unos veinte minutos en automóvil, y algunas de sus amigas de la secundaria van a la misma escuela. Sin embargo, Tamara no se ve a sí misma asistiendo al community college para siempre. Ella desea transferirse en dos años a una universidad de cuatro años para completar su título de Bachelor's en periodismo, con una especialización en fotografía. Las universidades regulares son costosas, y Tamara no puede asistir sin una beca. Para poder transferirse y recibir la máxima beca en la universidad de cuatro años, un estudiante debe tener un registro académico muy fuerte. Por lo tanto, Tamara aspira a asistir a todas sus clases y estudiar dos o tres horas después de cada clase cada día de semana para poder ser considerada para una beca completa. Ella planea postularse durante la primera semana de escuela para ser periodista en el periódico de la escuela, para poder ganar experiencia entrevistando a personas y escribiendo artículos. Tamara seguirá trabajando en el cine a través del semestre, porque a ella le gustan sus compañeros de trabajo y disfruta de las películas gratis. Ella planea ahorrar tanto dinero como le sea posible mientras está en la escuela.

Goal Characteristics

CREATING ACHIEVABLE GOALS

HANDOUT

Definitions

1. **Specific** - Your goal must be clear and well defined, not vague or general. Without a specific direction your goal is not sufficient enough to show you the way to success. When you define precisely where you want to go, getting there is much easier.
2. **Measurable** - Include precise amounts, dates and other details in your goals so that you can measure if you are on the right track. Without a way to measure your progress, you miss out on the celebration that comes with achieving something.
3. **Attainable** - Make sure that the goal you set is achievable. Setting goals without the hope of achieving them can erode your confidence. Also resist the urge to set goals too low or easy. Accomplishing a goal that you didn't have to work hard for can be unsatisfying and can also make you fear setting future goals that carry a risk of non-achievement.
4. **Relevant** - Keep your goals aligned with where you want to go. Don't put your goal in someone else's hand instead make sure the factor influence your goals are ones that are controllable.
5. **Time-bound** - Your goals must have a deadline. When you have a deadline, your sense of purpose increases and achievement is more likely.

Características de la Meta

CREANDO METAS ACCESIBLES

MATERIAL DE ENTREGA

Definiciones

1. **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.
2. **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.
3. **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 bajas o fáciles. 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.
4. **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.
5. **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.

Writing Original Goals

CREATING ACHIEVABLE GOALS

HANDOUT

Here is an example of a goal that incorporates personal motivation and specific actions and measures. If you wish, you can use the following example as a template for your own goals.

"My goal is to + **action verb** + **specifics** + **measure of success** + **key results**"

My goal is to successfully complete 4 college credits before I start college so I can be prepared for my first semester of college.

Goal Prompts

How far do you hope to go in school? What type of education do you want?

SOON: _____

LATER: _____

What kind of job do you hope for?

SOON: _____

LATER: _____

What are your dreams for living on your own or being independent?

SOON: _____

LATER: _____

In what ways do you hope to be involved in your community?

SOON: _____

LATER: _____

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

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 + especificaciones + 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: _____

Writing Original Goals

CREATING ACHIEVABLE GOALS

HANDOUT

My goal is...

The characteristics that my goal has are...

The action steps that I will take to achieve my goal are...

1.

2.

3.

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.

GAME OF LIFE PLAYING CARDS

RISING ABOVE OBSTACLES

Your friend was sexually assaulted on the way to school, and now you're afraid to walk there. You miss a week of school. Move back 3 spaces.

Someone grabs your hips without your permission while you're walking down the school hallway. You turn around and tell him never to do that again. Move forward 2 spaces.

Your best friend confides in you that she has an eating disorder, and you accompany her to the guidance counselor. Move forward 2 spaces.

You feel too self-conscious about your body to participate in gym today. Move back 1 space.

One of the guys in your class calls a girl "huge," and everyone in the class laughs. Neither you nor the teacher say anything in response. Move back 1 space.

You see a group of girls whispering and laughing about one of their classmate's unfashionable outfit and decide to compliment her on it, loudly. Move forward 2 spaces.

JUEGO DE LA VIDA JUGANDO A LAS CARTAS

SUPERANDO OBSTÁCULOS

Tu amiga fue atacada sexualmente camino a la escuela, y ahora tienes miedo de caminar a la escuela. Te ausentas una semana de la escuela. Retrocede 3 espacios.

Alguien te agarra por la cadera sin tu permiso mientras estás caminando por el pasillo de la escuela. Te das vuelta y le dices que no vuelva a hacer eso nunca más. Avanza dos espacios.

Tu mejor amiga te confiesa que tiene un desorden de alimentación, y la acompañas a su consejera. Avanza dos espacios.

Te sientes avergonzada de tu cuerpo y no quieres participar en la clase de gimnasia de hoy. Retrocede 1 espacio.

Uno de los varones de tu clase le dice a una chica que es "enorme" y todos en la clase se ríen. Ni tú ni la maestra dicen nada al respecto. Retrocede 1 espacio.

Ves a un grupo de chicas hablando en voz baja y riéndose del atuendo fuera de moda de una de sus compañeras de clase y decides elogiar su ropa en voz alta. Avanza dos espacios.

GAME OF LIFE PLAYING CARDS

RISING ABOVE OBSTACLES

You hear a vicious rumor about a girl's long sexual history, and you don't pass it along or acknowledge it. Move forward 1 space.

You find out that the guys at your summer job are being paid more than you. You decide to talk to the manager, and he gives you a raise. Move forward 2 spaces.

You decide to enter a robotics competition, but you find out there are no other girls competing. Everyone tells you that you will lose, but you come in 3rd place. Move forward 3 spaces.

Every time one of the girls in your class raises her hand to speak, the guys whistle and comment on her bra size. You do not say anything to the teacher. Move back 1 space.

Your woodworking teacher suggests that you try home economics class instead. Move back 1 space.

You got sent home for a dress code violation and missed a review session for your history test. Move back 1 space.

JUEGO DE LA VIDA JUGANDO A LAS CARTAS

SUPERANDO OBSTÁCULOS

Escuchas un rumor cruel sobre la larga historia sexual de una chica y no lo repites ni reconoces. Avanza 1 espacio.

Te enteras de que a los hombres en tu trabajo de verano les pagan más que a ti. Decides hablar con el gerente, y él te da un aumento. Avanza dos espacios.

Decides entrar en una competencia de robótica, pero te enteras de que no hay ninguna otra mujer compitiendo. Todos te dicen que vas a perder, pero sales en 3er lugar. Avanza tres espacios.

Cada vez que una de las chicas de tu clase levanta la mano para hablar, los varones silban y hacen comentarios sobre el tamaño de su brassier. Tú no le dices nada a la maestra. Retrocede 1 espacio.

Tu maestro de trabajo en madera te sugiere que pruebes economía del hogar a cambio. Retrocede 1 espacio.

Te mandan a tu casa por una violación del código de vestimenta y te pierdes una sesión de revisión para tu prueba de historia. Retrocede 1 espacio.

GAME OF LIFE PLAYING CARDS

RISING ABOVE OBSTACLES

Your sibling is sick. You have to stay at home to take care of them while your parents are at work and your brother is at school. You miss your math quiz. Move back 2 spaces.

Your brother never seems to do his laundry or take out the trash, and you have to pick up the slack. You confront him about it, and he grudgingly agrees to make a chore wheel with you. Move forward 2 spaces.

Your friend shows up to school with a bruise on her eye. When she says she fell, you accept her word for it, even knowing that her boyfriend has a short temper. Move back 3 spaces.

You decide to walk home alone from a party at night. You make it back in time to get a good night's sleep. Move forward 2 spaces.

You take the subway late at night and don't worry about strange men starting conversations with you. Move forward 1 space.

The army recruiter who comes to your school tells you about all of the great opportunities available to you. Move forward 2 spaces.

JUEGO DE LA VIDA JUGANDO A LAS CARTAS

SUPERANDO OBSTÁCULOS

Tu hermano/a está enfermo/a. Tienes que quedarte en casa para cuidarlo mientras tus padres trabajan y tu otro hermano está en la escuela. Faltas a tu cuestionario de matemáticas. Retrocede 2 espacios.

Tu hermano nunca lava la ropa ni saca la basura, y tú tienes que hacerlo por él. Te enfrentas con él al respecto, y él acepta a regañadientes tomar turnos para la una lista de tareas contigo. Avanza dos espacios.

Tu amiga llega a la escuela con un ojo morado. Cuando te dice que se cayó, tú aceptas lo que dice aunque sabes que su novio tiene un carácter volátil. Retrocede 3 espacios.

Decides caminar a casa sola después de una fiesta por la noche. Llegas a tiempo para dormir toda la noche. Avanza dos espacios.

Te tomas el subterráneo tarde en la noche y no te preocupan los hombres extraños que intentan empezar conversaciones contigo. Avanza 1 espacio.

El reclutador del ejército que viene a tu escuela te informa sobre las fantásticas oportunidades que te están disponibles. Avanza dos espacios.

GAME OF LIFE PLAYING CARDS

RISING ABOVE OBSTACLES

When a guy in school teases you, you challenge him to a fight and win. No one thinks to bother you anymore. Move forward 3 spaces.

You're the pitcher on a baseball team, and you throw a weak pitch. The team laughs at you and says that you "throw like a girl." Move back 1 space.

You find out one of your co-workers gets paid less for doing the same job as you. You assume it's because you're more talented than she is. Move forward 2 spaces.

You interview for a job that you really want. You don't worry that you might not get it because you might choose to have a family sometime soon. Move forward 3 spaces.

Your friend jokingly suggests that your arms look weak, and you feel a bit hurt. Move back 1 space.

Your teacher calls on you repeatedly in class, more than girls with their hands raised. You are able to contribute often and intelligently. Move forward 3 spaces.

JUEGO DE LA VIDA JUGANDO A LAS CARTAS

SUPERANDO OBSTÁCULOS

Cuando un chico en la escuela te burla, lo desafías a una pelea y ganas. Nadie te vuelve a molestar. Avanza tres espacios.

Eres Pitcher de un equipo de béisbol y haces un mal lanzamiento de la pelota. El equipo se ríe de ti y te dicen que "lanzas como una niña." Retrocede 1 espacio.

Te enteras de que a una de tus compañeras de trabajo le pagan menos por hacer lo mismo que haces tú. Asumes que es porque tú eres más talentosa. Avanza dos espacios.

Te entrevistan para un trabajo que realmente ansías. No te preocupas de que quizás no te lo den, porque puede que elijas empezar una familia muy pronto. Avanza tres espacios.

Tu amiga bromea diciéndote que tus brazos son débiles y te sientes un poco herida. Retrocede 1 espacio.

Tu maestra te llama repetidamente durante la clase, más que a las otras chicas que levantan la mano. Eres capaz de contribuir a menudo y de manera inteligente. Avanza tres espacios.

GAME OF LIFE PLAYING CARDS

RISING ABOVE OBSTACLES

You brag about your sexual history, and people tell you that they love your stories. Move forward 3 spaces.

Your dad teaches you how to change a flat tire. Move forward 2 spaces.

When your grandpa gets sick, your sister stays at home to take care of him. You go to school and ace your math test. Move forward 4 spaces.

You never learn how to do laundry or cook dinner for yourself before you go to college. Move back 1 space.

Your friend jokes that your strict English teacher should get back into the kitchen and make a sandwich. You laugh along with everyone else, but you feel uncomfortable. Move back 1 space.

You wear extremely low-rise pants to school. Even though your boxers are showing, you do not get written up for a dress code violation. Move forward 2 spaces.

JUEGO DE LA VIDA JUGANDO A LAS CARTAS

SUPERANDO OBSTÁCULOS

Alardeas sobre tu historia sexual, y los demás te dicen que les encantan tus historias. Avanza tres espacios.

Tu papá te enseña cómo cambiar una llanta pinchada. Avanza dos espacios.

Cuando tu abuelo se enferma, tu hermana se queda en casa para cuidar de él. Vas a la escuela y obtienes una magnífica calificación en tu prueba de matemáticas. Avanza 4 espacios.

Nunca aprendes a lavar la ropa por tu cuenta antes de irte a la universidad. Retrocede 1 espacio.

Tu amigo bromea que tu maestra estricta de Inglés debe volver a la cocina y hacer un sándwich. Te ríes junto a todos los demás, pero te sientes incómoda. Retrocede 1 espacio.

Usas pantalones con cintura extremadamente baja para la escuela. A pesar de que tu ropa interior se asoma, no te disciplinan por una violación del código de vestimenta. Avanza dos espacios.

Obstacles to Career Success

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

1.

Obstacle: Low Self-Esteem and Poor Body Image

- Many women and girls are held back by negative body image
 - In a recent US survey, 97% of respondents experienced an “I hate my body” thought over the course of one day
- Low self-esteem and poor body image → decreased concentration, decreased performance on mental activities (mathematics, reasoning, etc.)
 - Ex: bathing suit study
- Takeaway: disrupted mental performance can be an obstacle to girls’ educational or career success
- + *region-specific information*

In a recent US survey, 97% of respondents experienced an “I hate my body” thought over the course of one day. In another University of Central Florida study, half of girl participants aged 3-6 already worried about being fat. These results offer a disturbing picture of the reality of negative body image among girls and women.

Low self-esteem and poor body image has been repeatedly shown to decrease concentration and lead to impaired performance on mental activities like mathematical computations or logical reasoning. For example, in one study, college students were asked to try on and evaluate either a swimsuit or a sweater (American Psychological Association). While they waited for 10 minutes wearing the garment, they completed a math test. The results revealed that young women in swimsuits performed significantly worse on the math problems than did those wearing sweaters. No differences were found for young men. In other words, thinking about the body and comparing it to [media images of what a body should look like] disrupted mental capacity.”

Poor body image, then, is most commonly associated with girls, and leads to disrupted mental performance. Decreased performance, in turn, can be an obstacle to girls’ educational or career success.

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



Obstáculos hacia el Éxito de las Carreras

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

1. 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.)
 - Ej: 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 del 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.

Obstacles to Career Success

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

2.

Obstacle: Physical and/or Sexual Violence

- 35% of women around the world experience intimate partner violence or non-partner sexual violence
- The effects of this violence can continue in the workplace
 - 75% of domestic violence victims report that their abuser continues to threaten them during the work day
- Workplace domestic violence programs very rare
- *+ region-specific information*

Intimate partner violence or non-partner sexual violence is experienced by 35 percent of women worldwide. In the US, studies report that up to 70 percent of women in the United States have at one point experienced intimate partner violence.

While much of the physical, psychological, sexual and economic violence occurs at home, behind closed doors, the workplace is not immune to its effects. Up to 75 percent of women who experience abuse at home report that it continues at the workplace, with their abuser using workplace resources such as phone calls, emails and visits to continue to threaten, check in or pressure their victim.

Reports from the United States indicate that 21 percent of fatal female work injuries are homicides and 40 percent of those responsible were domestic partners, spouses or relatives. Workplace policies or programs that address domestic violence, its impacts and signs are very rare, with over 70 percent of companies reporting no formal approach to the issue.

Obstáculos hacia el Éxito de las Carreras

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

2. 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.

Obstacles to Career Success

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

3.

Obstacle: Bullying and Peer Pressure

- Bullying is an increasingly widespread concern in school communities
 - About 70.6% of US teens have seen bullying occurring in their schools
- Girl-to-girl bullying just as common as male bullying
- Bullying often has serious consequences on its victims
 - Victims can experience more stress, lower self-esteem, greater social anxiety, and reduced overall personal, social, and academic wellness
 - Victims have a higher risk of mental health issues and lower attendance rates → more likely to drop out of school than non-victims
- These consequences can inhibit girls' educational and career development
- + *region-specific information*

According to the U.S. Department of Health and Human Services, about 70.6 percent of US teens have seen bullying occurring in their schools.

Girl-to-girl bullying is just as prevalent as male bullying, and in fact is often subtler and more difficult to combat directly.

Studies of adolescent girls have concluded that girl-to-girl bullying results in a myriad of negative consequences. Adolescent female bullying victims can experience "increased stress, eating disorders, lower self-esteem and attentiveness, and greater social withdrawal, anxiety, depression, suicidal thoughts, and overwhelmingly negative feelings toward the school environment."

Additionally, bullying victims often suffer from lower self-esteem and higher rates of school absenteeism. Indeed, bullying victims are more likely to drop out of school than non-victims. Female bullying may also inhibit career development, as self-esteem and optimism contributes to decision-making and managing career development.

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Obstáculos hacia el Éxito de las Carreras

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

3. 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.

Obstacles to Career Success

RISING ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

4.

Obstacle: Family Obligations

- Traditionally, women have been seen as caregivers
 - Held responsible for raising children, managing household chores
- These strict gender roles can hinder women's career development
 - In Japan, 60 percent of women do not return to the workforce after the birth of their first child
 - The "motherhood penalty"
- + *region-specific information*

Managing household chores and raising children have long been seen as a female job and this can hinder women's career development. In Japan, for example, 60 percent of women do not return to the workforce after the birth of their first child.

Research has also shown that when men take a break from employment, for education or other reasons, their wages or employment rate are not negatively affected but women who take a break for children experience a "motherhood penalty." The motherhood penalty consists of lower hiring rates compared to women without children, lower hourly wages and starting salaries and a perception of mothers as being less competent or committed to working. Fathers do not experience this discrimination; in fact, men with children tend to advance in their careers faster than men without children.

Obstáculos hacia el Éxito de las Carreras

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

4. 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.

Obstacles to Career Success

RISING ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

5.

Obstacle: Sexual Harassment

- Sexual harassment = “unwelcome sexual advances, requests for sexual favors, and other verbal/physical harassment of a sexual nature, including making offensive comments about women or men in general”
- Sexual harassment is underreported
- Victims of sexual harassment (men and women) experience harmful psychological effects
 - Includes humiliation, loss of self-esteem, increased isolation, increased work/school absenteeism, and low productivity
- *+ region-specific information*

Sexual harassment is unwelcome sexual advances, requests for sexual favors, and other verbal or physical harassment of a sexual nature. Making offensive comments about women or men in general is also considered sexual harassment.

Harassers and victims can be men or women and do not have to be of the opposite sex.

It is important to remember that many do not file sexual harassment claims in fear that reporting it will jeopardize their careers. In the United States in 1997, 15,889 charges of sexual harassment were filed and in 2011, 11,364 were filed.

Effects of sexual harassment on employees include psychological suffering, such as humiliation, loss of self-esteem, increased isolation and sick days, and low productivity.

Brazil has made sexual harassment in the workplace a criminal offense while in Japan sexual harassment is prohibited but not illegal in the workplace. School environments can also be a threatening place. In the United States, 83 percent of girls between the ages of 12-16 in public schools have experienced sexual harassment.

Obstáculos hacia el Éxito de las Carreras

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

5. 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 necesariamente 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 de acoso sexual.

Obstacles to Career Success

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

6.

Obstacle: Sex Discrimination

- Sex discrimination = “when a person or group is treated unfairly solely based on their biological sex”
- Most sex discrimination cases related to pay inequality and promotions
 - In the US, 46% of women believed they had experienced sex discrimination (2013)
- + *region-specific information*

Sex discrimination exists when a person or group is treated unfairly solely based on their biological sex.

Sex discrimination cases often deal with issues of pay inequality and promotions. A 2013 survey found that 46 percent of women in the United States believed they had experienced sex discrimination. The number of sex discrimination charges has grown from 24,728 in 1997 to 28,534 in 2011, second only to race discrimination claims.

One study from the United States told 184 managers they would have a limited pot of money to give in raises to employees with identical skills and responsibilities. The managers were also told that their employees would be negotiating them for the raises. The managers on average gave men two-and-a-half times the amount in raises that they gave to women before anyone even sat down. The men didn't even need to negotiate for higher pay and the women were already at a disadvantage when they tried to bargain up, because the rest of the money was assigned to their male peers

Obstáculos hacia el Éxito de las Carreras

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

6. 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.

Solutions to Obstacles

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

1.

Solution: Seeking a Mentor

- Having a mentor = crucial to leadership development
- Mentors can provide emotional, social, and personal growth opportunities for their mentee (and career advice and feedback)
- Having a sponsor also important to career advancement

Having a mentor is an important leadership development tool. Mentors provide emotional, social and personal growth opportunities for their mentees along with career advice and feedback. They help you assess your strengths and weaknesses, introduce you to new perspectives and resources, and may help you understand a particular career field.

Many community organizations offer youth mentoring programs that can be found with an internet search in your area. Also consider teachers or guidance counselors, coaches or trainers, neighbors, youth group leaders, or other leaders in your community.

Once a woman is in her first employment position, it will be crucial to have a sponsor. A sponsor is a well placed person (who can also be a mentor) with influence and power on decision making processes within the organization or company where the woman is an employee. A sponsor can be either sex and is someone who is advocating and fighting for the career advancement of the individual they are sponsoring.

Sponsorship is a highly effective method to accelerating a woman's career advancement. Advice from a sponsor is targeted and actionable since it is based on experience with the structure of the organization or company.

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

1. 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.

Solutions to Obstacles

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

2.

Solution: Developing a Support System

- A support system = a group of people in your life who genuinely care about you and who are there through good times and bad
 - Friends, family, colleagues, peers - anyone who you can turn to for emotional and practical support
- People with good support networks report better health, longer lives, and greater well-being
- Friends and loved ones help you become more resilient and more capable of overcoming barriers

A social support system is a group of people in your life who genuinely care about you and who are there through good times and bad. This network can be made up of friends, family, colleagues, peers, neighbors – just about anyone who you can turn to for emotional and practical support.

Having a support system is incredibly important. Decades of research indicate that people with strong social support networks have better health, longer lives, and report higher well-being.

Friends and loved ones can also make you more resilient in times of stress, setback, or loss and they can make the good times even better. Supportive relationships can also help you emotionally when you're feeling down or overwhelmed. Friends and loved ones will listen to your fears, hopes, and dreams, and make you feel seen and understood. They can help you think through alternatives and solve problems, and they can distract from your worries when that is what's really needed. In doing all this, they provide encouragement and lower your stress and feelings of loneliness.

Overall, having good people around you who care about you makes it easier to break down barriers in your way and accomplish your goals.

If you want to maintain a good support network, make sure to show your appreciation for your family and friends, to stay in touch, and to give support when they need it.

If you want to build your support network, try volunteering, taking up a new sport, joining a book club, or using online resources (safely).

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

2. 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).

Solutions to Obstacles

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

3.

Solution: Practicing Self-Care

- Self-care = “any intentional actions you take to care for your physical, mental and emotional health”
- Self-care is unique for everyone, but often includes personal hygiene, nutrition, and lifestyle activities (sports, leisure, etc.), including positive self-talk
- Good self-care combats low self-esteem and is shown to improve physical health, relationships, income, and happiness
- Take 20 minutes for yourself each day – get outside, read a good book, meditate, dance, or do whatever it is that makes you feel good

Self-care is defined as “any intentional actions you take to care for your physical, mental and emotional health.” Self care is unique for everyone, but it starts with the ability to take care of basic daily needs, like feeding yourself, showering, and brushing your teeth.

Beyond hygiene, self-care includes eating a healthy diet, avoiding harmful substances like nicotine, exercising, managing stress, and engaging in hobbies that you enjoy.

Good self-care also avoids negative self talk. If you magnify bad situations, or blame yourself whenever something bad happens, you are engaging in negative self talk. Whenever possible, try to turn negative thinking into positive thinking. The more you practice, the easier it will become. For example, if you think to yourself, “I’m never going to get any better at this,” try saying, “I’ll give it another try later” instead.

Overall, self-care makes up an essential part of a healthy lifestyle that keeps us healthy, happy, and more in-tune with our minds and bodies. When we take good care of ourselves, we’re likely to see an improvement in many aspects of our lives, including our physical health, relationships, and even our income.

Experts recommend that you take at least 20 minutes a day to do something for yourself. Try getting outdoors, going for a walk with a friend, meditating, dancing around, taking a bath, journaling, eating more fruits and veggies, or organizing your room. When you build good habits, you will feel better about yourself and more confident in breaking down the existing barriers to your success.

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

DREAM IT • BE IT
CAREER SUPPORT
{for girls}

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

3. 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, 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.

Solutions to Obstacles

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

4.

Solution: Becoming an Advocate for Change

- You can overcome obstacles by addressing the obstacle itself
- Ways to be an advocate (United Way)
 - Get informed – online research, talk to experts
 - Engage with your community – host a local conversation, film screening, etc.
 - Raise awareness – use your voice on social media for a good cause
 - Speak out – sign a petition, set up a lobby meeting, vote,
- Case study: bullying
- Becoming an advocate helps you and others to break down barriers to success

The past three solutions allow you to overcome obstacles like bullying or sexual harassment by reaching out to mentors and friends and by strengthening your own capability to deal with these problems. However, you can also address these obstacles by speaking out about the issue you have faced and trying to prevent others from having to deal with the same issue.

If you have been negatively affected by an issue, there are many ways to become a public advocate to ensure that other girls in your community will not have to go through a similar struggle. You can be an advocate by getting informed about a social issue, engaging with your community, raising awareness, and speaking out.

What do these actions entail? Let's do a case study. Let's say a girl named Jess had been the victim of vicious bullying at her school. She came to dread going to school, and she would skip out as much as possible to avoid being teased and harassed. Her grades began to slip, and she felt extremely bad about herself.

One day, Jess decided she had had enough. After she got home from school, she decided to get informed about bullying. She read articles about the causes and

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

4. 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 un 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. Leyó artículos sobre las causas y consecuencias del

Solutions to Obstacles

RISING ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

consequences of bullying and about proposed anti-bullying laws and school programs. Jess learned she was not the only one to struggle with being bullied.

Jess then decided to engage with her community on the topic of bullying. She reached out to a local community anti-violence organization and hosted a conversation on the issue with friends, teachers, parents and neighbors. She made sure to share her findings and talk about how they could all work together to address the situation of bullying at her school.

Jess advertised the event on social media and continued to use her Facebook, Twitter, and Instagram to educate her friends about the issue of bullying that was so important to her.

Her online advocacy led her to speak out in real life, and she set up a meeting with her local representative to lobby for stricter anti-bullying laws in her state and in her school.

So, in advocating for change, you can help break down barriers not just for yourself, but for others in your community. In the process, you will feel empowered and capable of making positive change.

Soluciones a los Obstáculos

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

bullying y sobre las leyes anti bullying y programas escolares propuestos. Jess aprendió que ella no era la única que sufría por ser víctima de bullying.

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.

Skit Scenarios

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

1) Poor Body Image – “Stress Eating ”

Actors: Three to four work colleagues

Setting: One senior level female employee always makes joking comments about how fat she is and criticizes her colleagues’ weights behind their back. After performing poorly on a project, she becomes very stressed and worried. Gradually, she stops eating lunch with her colleagues and starts dropping a lot of weight. She looks painfully thin, and some people in the office start gossip that she may have an eating disorder.

Resolution: One close colleague approaches her in the safety of her private office. She uses ‘I’ statements to express her concern, and encourages the senior employee to express how she feels as well. She avoids blames, threats, and focuses on feelings rather than on the topic of food. She listens respectfully to her fellow colleague and lets her know that she will not criticize or judge her. She shares the hope that her colleague will seek professional help.

2) Family Obligations - “The Hiring Decision”

Actors: Three to four work colleagues

Setting: Colleagues are making a hiring decision after interviewing three people for a new position. One colleague remarks that they noticed one interviewee had a baby bottle fall out of her bag at the end of the interview. Others begin to worry out loud about her commitment and ability to perform the job’s duties, despite her great experience and recommendations from her previous employer.

Resolution: One colleague speaks up and calls out the sexism in their comments. Would they be discussing the same thing if that person were a man? They also stand up for their colleague by saying that being a mother does mean being less committed to the company.

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

DREAM IT ★ BE IT ★
CAREER SUPPORT
★ {for girls} ★

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

1) Imagen corporal negativa – “Comiendo por estrés”

Actores: Tres a cuatro colegas de trabajo

Circunstancias: Una empleada mujer a nivel ejecutivo siempre hace comentarios en broma sobre lo gorda que es y critica el peso de sus colegas a sus espaldas. Luego de desempeñarse mal en un proyecto, se estresa y preocupa. Gradualmente, deja de comer el almuerzo con sus colegas y empieza a perder mucho peso. Se ve demasiado delgada y algunas personas en la oficina comparten chismes de que puede tener un desorden alimentario.

Resolución: Una colega cercana se acerca a ella en la privacidad de su oficina particular. Ella utiliza declaraciones que empiezan con “yo” para expresar su preocupación y la alienta a que exprese lo que siente también. Ella evita culpas, amenazas y se concentra en los sentimientos en lugar del tema de la comida. La escucha atentamente y le deja saber que no la criticará o juzgará. Comparte la esperanza de que su colega pedirá ayuda profesional.

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 empiezan a preocuparse en voz alta sobre su compromiso y habilidad para desempeñar los deberes del trabajo, a pesar de su gran experiencia y las recomendaciones de su empleador anterior.

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

Skit Scenarios

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

3) Physical and/or Sexual Violence - "Looking for the Signs"

Actors: Three to four colleagues

Setting: A couple colleagues notice that a new employee appears with a bruised eye today at work. When asked about it, she explains that she caught the end of a cabinet putting away dishes. On top of this, they notice that she often becomes upset or angry on personal phone calls and that she never goes out after work with any colleague, despite numerous invitations. One day they find her crying in the bathroom after another phone call. They ask what is wrong, and she begins to tell them about her partner's escalating physical and emotional abuse.

Resolution: They listen without judgment; tell her that she is not alone and that the abuse is not her fault. They offer to get her the contact information for local community resources for women in her situation.

4) Responding to Bullying – "Standing Up for What's Right"

Actors: Three to four colleagues

Setting: An anonymous employee forwards an inappropriate picture of another female employee to every staff member in the office. When she goes to lunch, she hears her colleagues whispering about her and laughing. She can barely stand to go to work, because she is so ashamed and embarrassed.

Resolution: Two co-workers tell the others to stop laughing and sit with the bullying victim. They reassure her that it will all be forgotten soon, and urge her to make a report with the company's Human Resources department if she feels up to it. (Employees in human resources work to encourage and protect the well-being of the company's employees, including looking into sexual harassment cases). They tell her that they are here for her if she needs to talk.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

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

Actores: De tres a cuatro colegas

Circunstancias: Un par de colegas notan que una nueva empleada viene a trabajar con un ojo morado. Cuando le preguntan al respecto, ella explica que se golpeó con la esquina de un gabinete cuando guardaba los platos. Además, notan que a menudo se enoja en llamadas telefónicas personales y que nunca sale después del trabajo con ningún colega, a pesar de las invitaciones. Un día la encuentran llorando en el baño después de otra llamada telefónica. Le preguntan qué le sucede, y ella empieza a hablarles del abuso físico y emocional creciente de su pareja.

Resolución: La escuchan sin juzgarla; le dicen que no está sola y que el abuso no es su culpa. Le ofrecen buscar información de contacto para recursos en la comunidad local para mujeres en su situación.

4) Respondiendo al Bullying - "Defendiendo lo Justo"

Actores: De tres a cuatro colegas

Circunstancias: Un empleado anónimo envía una foto inapropiada de otra empleada mujer a todos los miembros del personal en la oficina. Cuando ella va a almorzar, escucha a sus colegas hablando en voz baja sobre ella y riéndose. Apenas puede aguantar ir a trabajar, porque le da tanta vergüenza.

Resolución: Dos compañeras de trabajo les dicen a los demás que dejen de reírse y se sientan con la víctima del bullying. Le aseguran que todo será olvidado pronto y le urgen que haga un informe con el Departamento de Recursos Humanos de la compañía si se anima. (Los empleados en Recursos Humanos trabajan para alentar y proteger el bienestar de los empleados de la compañía incluyendo investigar casos de acoso sexual). Le dicen que están a su lado si ella necesita hablar.

Skit Scenarios

RISE ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

5) Reporting Sexual Harassment - "A Bad Work Environment Just Got Worse"

Actors: An employee, supervisor and lawyer

Setting: An entry level female employee is meeting with her direct supervisor to file a sexual harassment complaint against a senior level manager. The employee details the harassing emails, post it notes left on her desk and inappropriate touching during office events.

Resolution: The supervisor asks if the employee would like to file a written complaint, and the employee does. While writing up the complaint, the supervisor mentions that they process may be difficult because of the senior level of the manager. The employee decides to consult a lawyer to find out all of the options available to her.

6) Sex Discrimination - "It's Always Been That Way"

Actors: Two store employees and their supervisor

Setting: Two female colleagues are on their break at the store they have worked at for five years. They discuss the newest department promotion, Lance, an employee of one year. One mentions to the other how she accidentally saw Lance's paycheck because they shared the same last name. Despite his lack of experience he was making a higher hourly wage than her. Both seeking answers, they approach their supervisor, Rick who after hearing their complaints says, "That is just the way it is. Men always get paid more." When the female employees tried to argue with Rick's statement, he asked if it was "that time of the month."

Resolution: Both decide to reach out to other female employees at their store to see if they have similar experiences and to bring their concerns to the store and district manager.

Situaciones posibles para una representación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

5) Informando sobre acoso sexual - “Un mal ambiente de trabajo acaba de empeorar”

Actores: Un empleado, un supervisor y un abogado

Circunstancias: Una empleada mujer, con un puesto básico se reúne con su supervisor directo para declarar una queja de acoso sexual contra un gerente ejecutivo. La empleada detalla los emails acosantes, notas dejadas en su escritorio y la forma inapropiada de tocarla durante los eventos de la compañía.

Resolución: El supervisor le pregunta a la empleada si desea hacer una queja por escrito y ella dice que sí. Mientras escribe la queja, el supervisor menciona que el proceso puede ser difícil debido al nivel ejecutivo del gerente. La empleada decide contactar a un abogado para ver que opciones tiene.

6) Discriminación de género - “Siempre ha sido así”

Actores: Dos empleadas de la tienda y su supervisor

Circunstancias: Dos colegas mujeres están en su descanso en la tienda en la que trabajan hace cinco años. Discuten el nuevo ascenso en el departamento de Lance, un empleado de un año. 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, él tiene una tarifa por hora más alta que ella. Buscando respuestas, las dos se acercan a su supervisor, Rick, quien luego de escuchar sus quejas les dice “Es así, simplemente. 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.

Planning Ahead

RISING ABOVE OBSTACLES

HANDOUT

What are some possible obstacles to my goal?

-
-
-

Who could help me to overcome these obstacles?

-
-
-

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Planeando con Anticipación

SUPERANDO OBSTÁCULOS

MATERIAL DE ENTREGA

¿Cuáles son algunos obstáculos posibles hacia mi meta?

-

-

-

¿Quién puede ayudarme a superar estos obstáculos?

-

-

-

Seven Characteristics of Resilience

TURNING FAILURE INTO SUCCESS

HANDOUT

INSIGHT—

Having insight means asking questions of yourself, even when the questions are difficult. If you answer honestly, you can learn and move forward. Having insight helps you understand the problem and how to best solve it. Insight helps you analyze the situation from as many perspectives as you can.

INDEPENDENCE—

Showing independence means keeping a healthy distance between yourself and other people so you can think things through and do what is best for you. It also means knowing how to step away from people who seem to cause trouble or make things worse by their words or actions.

RELATIONSHIPS—

Building relationships means finding connections with people that are healthy for both of you and keeping those relationships growing.

INITIATIVE—

Taking the initiative means taking control of the problem and working to solve it. It means asking questions of yourself and answering them as honestly as you can, so you can move past a sticky situation. Sometimes people who take initiative become the leader in activities and teamwork.

CREATIVITY—

Using creativity requires that you use your imagination or resourcefulness to express your feelings, thoughts and plans in some unique way. Remember that when you make something happen, it shows resiliency of spirit and a positive attitude.

HUMOR—

Humor is the ability to find something funny (especially yourself!) in a situation, even when things seem really bad. Humor often gives you the perspective needed to relieve tension and make a situation better.

INTEGRITY —

Being a person of integrity means knowing the difference between right and wrong and being willing to choose and stand up for what is right.

Siete Características de la Resiliencia

TRANSFORMANDO EL FRACASO EN ÉXITO

MATERIAL DE ENTREGA

PERSPECTIVA--

Tener perspectiva quiere decir hacerse preguntas a uno mismo, aún cuando las preguntas son difíciles. Si ustedes responden en forma sincera, pueden aprender y seguir adelante. El tener perspectiva te ayuda a entender el problema y cómo puedes solucionarlo mejor. La perspectiva te ayuda a analizar la situación desde el mayor número de perspectivas posible.

INDEPENDENCIA--

Demostrar independencia quiere decir mantener una distancia saludable entre uno mismo y los demás para así poder pensar con claridad y hacer lo que es mejor para uno mismo. También quiere decir saber cuándo uno debe alejarse de personas que causan problemas o empeoran las cosas con sus palabras o acciones.

RELACIONES--

Construir relaciones quiere decir encontrar conexiones con personas que son saludables para ambos y mantener esas relaciones en crecimiento.

INICIATIVA--

Tomar la iniciativa quiere decir tomar el control del problema y trabajar para solucionarlo. Quiere decir hacerse preguntas a uno mismo y responderlas lo más honestamente posible para poder seguir adelante luego de una situación difícil. Algunas veces las personas que toman la iniciativa se convierten en líderes en actividades y trabajo en equipo.

CREATIVIDAD--

El utilizar creatividad requiere el uso de la imaginación o recursos para expresar sentimientos, pensamientos y planes de manera única. Recuerden que cuando ustedes hacen que algo suceda, demuestran resiliencia de espíritu y una actitud positiva.

HUMOR--

El humor es la capacidad de encontrar algo cómico (¡especialmente uno mismo!) en una situación, aún cuando las cosas se ven muy mal. El humor a menudo nos brinda la perspectiva necesaria para aliviar tensión y hacer que una situación sea mejor.

INTEGRIDAD--

El ser una persona íntegra significa saber la diferencia entre lo que está bien y lo que está mal y estar dispuestas a elegir y defender lo que está bien.

Learning from Setbacks

TURNING FAILURE INTO SUCCESS

HANDOUT

The Setback	Negative Results	Positive Results	What You Learned

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Aprendiendo de los contratiempos

TRANSFORMANDO EL FRACASO EN ÉXITO

MATERIAL DE ENTREGA

El Contratiempo	Resultados Negativos	Resultados Positivos	Lo Que Has Aprendido

Identifying Stress

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

1. Stress looks the same for every person.

True or False

2. Stress is always bad.

True or False

3. Stress can affect my body.

True or False

4. There is nothing you can do about stress – it happens and you endure it.

True or False

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Identificar es Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

1. El estrés es igual para todas las personas.

Verdadero o Falso

2. El estrés es siempre malo.

Verdadero o Falso

3. El estrés puede afectar mi cuerpo.

Verdadero o Falso

4. No se puede hacer nada con respecto al estrés - sucede y lo tienes que soportar.

Verdadero o Falso

Identifying Stress: Answer Key

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

1. False.

Stress is difficult to define because it is different for every person. What causes stress and how it is experienced varies greatly from person to person. In every case, though, stress is defined as a state of tension related to your body attempting to cope with its environment. Stress is the body's way of preparing to meet a tough situation.

2. False.

When the cause of the stress is good or only present for short amount of time, this reaction can be helpful, increasing productivity or preventing injuries. When a stressor is very demanding or is experienced over a long period of time, stress can be harmful and is experienced through a number of negative physical, mental and emotional symptoms.

3. True.

Negative stress can affect your body, your behavior, and your emotional state. Some physical symptoms of negative stress can include headaches, muscle aches, upset stomach, tiredness, and insomnia. Behavioral symptoms of negative stress include constant worrying, racing thoughts, inability to concentrate, and substance abuse. Negative stress can also cause emotional symptoms like anxiety, sadness, mood swings, overwhelmed feelings, insecurity, and even panic attacks.

4. False.

There are many ways to learn to cope with and manage stress. In the course of this session, you will learn various strategies to increase your ability to deal with stress.

Identificando el Estrés: Clave de Respuestas

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

1. Falso.

El estrés es difícil de definir porque es diferente para cada persona. Las causas del estrés y la forma en que se siente varía mucho entre una persona y otra. En cada caso, sin embargo, el estrés se define como un estado de tensión al que tu cuerpo está intentando adaptarse al ambiente. El estrés es la forma en la que el cuerpo se prepara para enfrentarse a una situación difícil.

2. Falso.

Cuando la causa del estrés es buena o sólo está presente por un tiempo breve, esta reacción puede ser útil, aumentar la productividad o prevenir heridas. Cuando un factor estresante es muy demandante o se sufre durante un período largo de tiempo, el estrés puede causar daño y se sufre mediante un número de síntomas físicos, mentales y emocionales negativos.

3. Verdadero.

El estrés negativo puede afectar tu cuerpo, tu comportamiento, y tu estado emocional. Algunos síntomas físicos de estrés negativo pueden incluir dolores de cabeza, dolores musculares, dolores en el estómago, cansancio e insomnio. Los síntomas de comportamiento del estrés negativo incluyen preocupación constante, pensamientos fugaces, incapacidad de concentrarse, y abuso de sustancias. El estrés negativo puede causar también síntomas emocionales como ansiedad, tristeza, cambios de humor, sentimientos abrumadores, inseguridad y hasta ataques de pánico.

4. Falso.

Hay muchas maneras de tratar y manejar el estrés. En el curso de esta sesión, aprenderán varias estrategias para aumentar su capacidad para manejar el estrés.

How to Take Care of Yourself

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

Address Stressors

Learn to let go

Not only can you avoid stressors, you can also make priorities and focus on what's important to you. You will never be able to fix every problem that you face because there are some things that are totally out of your control. When you waste your energy worrying about the things you can't change, you might not have the energy left over to fix the things you can. Choose what parts of your life are important and learn to let go.

Take Care of Your Body

Making an active effort to nourish, exercise, and look after your body has been shown to significantly reduce stress. Here are four strategies to keep your mind and body happy and healthy:

1. Exercise

Exercise is the most important part of a plan to manage and control stress. You may think you don't have time to exercise when you are most stressed, but that is exactly when you need it the most! The next time you are too stressed and nervous to begin an assignment, try going for a quick run outside or going to the gym. Research shows that you will be able to think better after you have used up those stress hormones.

2. Eat well

Everyone knows good nutrition makes you healthier. Only some people realize that it also keeps you alert through the day and your mood steady. People who eat mostly junk food have highs and lows in their energy level, which harms their ability to reduce stress. Instead of focusing on "bad" foods or eating less, try eating more of the good stuff - fruits, vegetables, and whole grains. They will keep you healthier and more focused for a longer period of time.

3. Get enough sleep

Getting a good night's sleep can be challenging, but sleep is crucial to growing and thinking clearly. To improve your sleeping habits, try going to sleep around the same time every night. It's also important to avoid exercising, doing homework, or watching TV right before bed. Finally, try to use your bed only for sleeping. If you find yourself up

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Como Cuidar de Ti Misma

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

Identifica los Factores Estresantes

Aprende a soltar

No sólo puedes evitar factores estresantes, también puedes crear prioridades y concentrarte en lo que es importante para ti. Nunca podrás solucionar cada problema al que te enfrentas porque hay algunas cosas que estarán totalmente fuera de tu control. Cuando malgastas tus energías en cosas que no puedes cambiar, puedes no tener energía restante para solucionar las cosas que sí puedes. Elige qué partes de tu vida son importantes y aprende 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 nos mantiene alerta a lo largo del día y que mantiene a nuestro 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.

How to Take Care of Yourself

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

all night in bed worrying about things, try designating another spot to think, like a “worry chair.” Sit, give yourself plenty of time to think things through (even make a list if you need to), and then set it aside.

4. Try active relaxation

You can flip the switch from being stressed to relaxed if you know how to fool your body. Your body can only use the relaxed or emergency nervous system at any one time. So, you can turn on the relaxed system by doing the opposite of what your body does when it is stressed. For example, when you’re really panicking, just lying down and taking about ten deep, slow breaths makes a big difference. For more direction, you can find audio-guided deep breathing techniques, or attend a local yoga or meditation class.

Don’t Let Your Emotions Overwhelm You

1. Take a visual vacation

Sometimes the best way to de-stress is to take your mind away to a more relaxing place. One way to do this is through visualization. Think about a beautiful, calm place where you can imagine yourself relaxing. When you’re stressed, sit down, lean back, take deep breaths, close your eyes, and imagine yourself in that calm place.

2. Distract yourself

Another healthy way to escape stress is to distract yourself for a little. Take a walk in the park, enjoy an hour in a quiet museum, or read a few chapters of an interesting novel. A mini-vacation can be as brief as a five minute teatime or a ten minute bath. No matter what your strategy is, allowing yourself a quick break from your worries makes them seem more manageable when you do return. However, it’s important to set a time limit beforehand, so that distracting yourself does not turn into avoiding your responsibilities.

3. Find healthy outlets

Sometimes feelings become so overwhelming that we want to cram them all away in an imaginary box and deal with them later. When this happens, it’s a good idea to pick just

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 despiertas y 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 luego 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 Abrumen

1. Toma 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 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

How to Take Care of Yourself

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

one problem to work on and forget the rest for the moment. One way to do this is to find healthy ways to release your thoughts or worries. For example, creative outlets like art, music, poetry, singing, dance, and rap are all powerful ways to let your feelings out and express yourself. Talking about the problem with an adult or friend that you trust can also help you release some negative emotions. Journaling, prayer, and meditation are also useful in times like these.

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Como Cuidar de Ti Misma

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

regresas. Sin embargo, es importante preestablecer 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 el elegir sólo un problema con el que 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 hasta 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.

Self Care Plan

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

Identify two areas of your life where you experience stress.

1.

2.

Identify two strategies you can use to manage the stressors above.

1.

2.

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.

Changing Your Thinking to Reduce Stress

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

Introduction

Technically, situations are not stressful in their own right. Rather, it's our interpretation of the situation that drives the level of stress that we feel. Sometimes we are right in what we say to ourselves. Some situations may actually be dangerous, and may threaten us physically, socially, or in our career. Here, stress and emotion are part of our body's "early warning system" that alerts us to the threat of these situations.

Very often, however, we are overly harsh and unjust to ourselves, in a way that we would never be with friends or co-workers. This habit, along with other negative thinking, can cause intense stress and unhappiness, and can severely undermine our self-confidence.

The following three steps will allow you to change your thinking and significantly reduce your amount of stress:

1. Notice your thoughts.
2. Challenge your thoughts.
3. Replace your thoughts with more positive thoughts.

Notice Your Thoughts

You're thinking negatively when you fear the future, put yourself down, or severely criticize yourself for errors. Negative thinking damages your confidence and harms your performance.

Negative thoughts tend to come briefly into our consciousness, do their damage, and flit back out again, while we barely notice their significance. The first step to changing your thinking is to notice your thoughts – to observe your thoughts and become aware of the things you say to yourself in your head.

One way to practice this is to observe your stream of consciousness as you think about a stressful situation. Do not suppress any thoughts: instead, just let them run their course while you listen to them, and write down your thoughts as they occur on the **Changing Your Thinking to Reduce Stress: Worksheet**.

Being aware of your thoughts is the first step in the process of managing negative thoughts, as you can only manage thoughts that you pay attention to or notice.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

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 a entrar brevemente en nuestro consciente, hacen su daño y se van, haciendo 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 **hoja de trabajo: Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés**.

Changing Your Thinking to Reduce Stress

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

Challenge Your Thoughts

The next step in dealing with negative thinking is to challenge the negative thoughts that you identified. Look at every thought you wrote down and rationally challenge it. Ask yourself whether the thought is reasonable, and whether it checks out with the facts. Ask the following questions:

- What is my evidence for and against my thinking?
- Am I confusing my feelings with the facts? Just because I'm feeling this way, does that mean my perceptions are correct?
- Am I thinking this way just because I'm feeling bad right now?

Write your rational response to each negative thought in the "Rational Thought" column on the worksheet.

When you challenge negative thoughts rationally, you should be able to quickly see whether the thoughts may be incorrect, or whether they have some factual substance to them. Where there is some substance, take appropriate action. In these cases, negative thinking has given you an early warning of action that you need to take.

Replace Your Negative Thoughts With More Positive Thoughts

Where you have challenged incorrect negative thinking, it's often useful to use rational positive thoughts and affirmations to counter them. It's also useful to look at the situation and see if there are any opportunities that are offered by it.

Affirmations are words of support and encouragement that help you to build self-confidence. By basing your affirmations on a clear, rational assessment of the facts, you can start to undo the damage that negative thinking may have done to your self-confidence. If appropriate, write these affirmations down on your worksheet, so that you can use them when you need them.

The following table shows two examples of negative, rational, and positive thoughts:

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

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.

Desafía a tus Pensamientos

El paso siguiente en tratar con pensamientos negativos 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 sobre las medidas que debes tomar.

Reemplaza tus Pensamientos con Otros Más Positivos

Donde hayas desafiado la forma de pensar negativa, es en general útil 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.

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

Changing Your Thinking to Reduce Stress

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

Negative Thought	Rational Thought	Positive Thought
I will never understand this test material.	This material is difficult, but I can contact someone who can help me understand it.	I am smart and capable. I know I will be able to understand this material eventually.
I can't study. I feel way too anxious. Why can't I control my anxiety?	It's okay and normal to feel anxious. It's not dangerous, and it's not my fault – it's just the way I feel.	I won't let this anxiety stop me. I can feel anxious about this test and <i>still</i> study for it.

Adapted from: http://www.mindtools.com/pages/article/newTCS_06.htm

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

DREAM IT ★ BE IT ★
CAREER SUPPORT
★ {for girls} ★

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

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

Changing Your Thinking to Reduce Stress: Worksheet

BALANCING YOUR STRESS

HANDOUT

Negative Thought	Rational Thought	Positive Thought

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

Cambiando Tu Forma de Pensar para Reducir Estrés: Hoja de trabajo

EQUILIBRANDO TU ESTRÉS

MATERIAL DE ENTREGA

Pensamiento Negativo	Pensamiento Racional	Pensamiento Positivo

My Personal Plan

PUTTING DREAMS INTO ACTION

HANDOUT

Plan of Action

My goal:

How I will benefit from achieving this goal?

-
-
-
-

Action steps with target dates:

-
-
-
-

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

DREAM IT ★ BE IT ★
CAREER SUPPORT
★ {for girls} ★

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

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:

-
-
-
-

My Personal Plan

PUTTING DREAMS INTO ACTION

HANDOUT

Small tasks I need to do *this week*:

-
-
-
-

Identifying Obstacles

What are some possible obstacles to my goal?

-
-
-
-

What are some possible strategies to overcome these obstacles?

-
-
-
-

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

DREAM IT ★ BE IT ★
CAREER SUPPORT
★ {for girls} ★

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

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?

-
-
-
-

My Personal Plan

PUTTING DREAMS INTO ACTION

HANDOUT

My Dream Team

Identify people in your life who can support you in achieving your dream:

Things to think about...

What needs to happen to make your plan a reality?

Who do you know who could help you make that happen?

Who do you know who has information or skills or other resources to offer you?

List possible ways that this “Dream Team” can support you:

Things to think about...

What parts of your personal plan do you need help with?

What parts of your personal plan are confusing or overwhelming?

What do you need more information about?

•

•

•

•

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

DREAM IT ★ BE IT ★
CAREER SUPPORT
★ {for girls} ★

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

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?

-
-
-
-

Ask an Expert

PUTTING DREAMS INTO ACTION

HANDOUT

Possible Career Guidance Questions

- What are the qualities about you that have contributed most to your success?
- What do you wish you had known when you were my age?
- In what way did this type of work interest you and how did you get started?
- What was your major in college?
- How did you get your job? What do you wish you'd known before you entered your career field?
- Is this where you thought you would end up?
- What are you most proud of?
- What classes have proved to be the most valuable to you in your work?
- What was your biggest obstacle to your career success and how did you overcome it?
- What are the most important leadership characteristics needed for success?
- What do you enjoy about your job?

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



All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or any information storage and retrieval system, without the written permission of the copyright owner.

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?