

CLAVES DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

PARA MUJERES LIDERESAS
DEL MEDIO RURAL

**Técnicas para expresar
ideas, defender derechos
y reclamar espacios.**

PONTE ASERTIVA



WWW.CERES.ORG.ES

Escanea para más información
y descargas:



CONTENIDO

BIENVENIDA AL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN. El superpoder de hablar y que te escuchen.	3
COMUNICACIÓN ASERTIVA: No es magia...pero casi.	4
BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA: ventajas VIP'S.	6
CLAVES PARA COMUNICARTE DE FORMA ASERTIVA: claridad, escucha activa y lenguaje corporal.	7
SANDWICH, NEMO y otras técnicas para practicar.	10
DERECHOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA. Haberlos... haylos.	13
DEFIENDE DERECHOS Y RECLAMA ESPACIOS: Porque tu voz construye el futuro del mundo rural.	13
¿MARIPILI, IMPOSTORA, BORGEN O SUPERWOMAN? ¡Conoce tu propio síndrome y comunica con estilo!	16
RECURSOS ADICIONALES. Para ser Reina de la Comunicación.	27

NUESTRA VOZ RURAL, NUESTRA FUERZA

MUJERES DEL MEDIO RURAL EN ACCIÓN



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Instituto de
las Mujeres



CERES

CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL

www.ceres.org.es

BIENVENIDA AL MUNDO DE LA COMUNICACIÓN.

El superpoder de hablar y que te escuchen.



Querida mujer del medio rural.

Es un honor para mí, como presidenta de la Confederación de Mujeres del Medio Rural (CERES), presentarte esta publicación titulada **“Comunicación Asertiva para Mujeres Lideresas del Medio Rural: Técnicas para Expresar Ideas, Defender Derechos y Reclamar Espacios”**. Este recurso ha sido posible gracias a la financiación del Instituto de las Mujeres, en el marco del programa Mujeres del Medio Rural en Acción: **NUESTRA VOZ RURAL, NUESTRA FUERZA**.

En nuestra trayectoria como agricultoras y ganaderas, hemos aprendido que nuestras voces son poderosas y que, al unirnos, podemos lograr un impacto significativo en nuestras comunidades. Sin embargo, muchas veces nos encontramos con obstáculos que dificultan nuestra capacidad para comunicarnos de manera efectiva. En un contexto donde muchas organizaciones son dominadas por hombres, es vital que las mujeres se sientan empoderadas para ocupar espacios de decisión y liderazgo. La comunicación asertiva es una herramienta fundamental que te permitirá expresar tus ideas, defender tus derechos y reclamar los espacios que mereces.

Este folleto ha sido diseñado especialmente para ti, con el objetivo de empoderarte en tu comunicación diaria. Aquí encontrarás definiciones, beneficios, claves y técnicas que te ayudarán a comunicarte con confianza y claridad. Queremos que te sientas capaz de hacerte escuchar, de defender tus intereses y de contribuir al desarrollo de nuestro entorno rural.

Recuerda que tu voz es tu fuerza. A través de la comunicación asertiva, podemos derribar barreras y construir un futuro donde nuestras ideas sean valoradas y respetadas. Te invito a explorar este material y a aplicar en tu vida cotidiana.

Juntas, podemos hacer que nuestras voces resuenen más allá de nuestras tierras.

¡Juntas somos más fuertes y podemos lograr un cambio significativo!

Con cariño y determinación.

Inmaculada Idáñez Vargas
Presidenta de la Confederación de Mujeres del Medio Rural (CERES)

COMUNICACIÓN ASERTIVA:

No es magia...pero casi.

La **COMUNICACIÓN ASERTIVA** es un estilo de comunicación en el que las personas expresan sus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, sin menospreciar a otras personas ni someterse a ellas. Este enfoque permite establecer **límites saludables** y fomentar **relaciones interpersonales positivas**.

La comunicación asertiva implica tomar decisiones y responsabilizarse de ellas, preguntar directamente qué es lo que se necesita, expresar los sentimientos con afirmaciones en primera persona y aceptar que existe la posibilidad de desacuerdo.

También implica un buen contacto visual, el uso de gestos uniformes, redondos y expansivos, y un tono, velocidad y volumen medios.

Las personas que reciben el mensaje pueden ser claras sobre lo que se espera o se siente porque saben cuál es su posición. Esto significará más respeto y hará que sea mucho más fácil comunicarse. Con un estilo de comunicación asertivo, te sentirás bien contigo misma y harás que la otra persona se sienta respetada y escuchada.

Características de la comunicación asertiva:

CLARIDAD: Expresar ideas y sentimientos de manera directa y comprensible.

RESPECTO: Valorar tanto las propias opiniones como las de otras personas, promoviendo un diálogo constructivo.

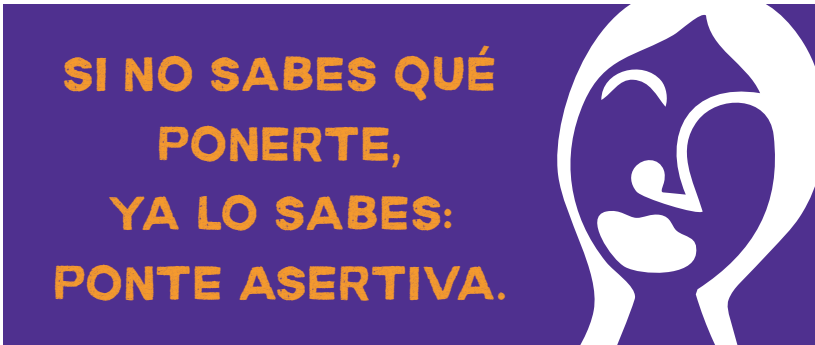
AUTOAFIRMACIÓN: Defender los propios derechos y necesidades sin agresividad ni pasividad.

ESCUCHA ACTIVA: Prestar atención a lo que las demás personas dicen, mostrando interés por sus perspectivas.

Adoptar una comunicación asertiva contribuye a una **mejor resolución de conflictos, mejora la autoestima** y fomenta un **ambiente de respeto y cooperación** entre las personas.

3 ESTILOS DE COMUNICACIÓN ¿CUÁL ES EL TUYO?			
	ASERTIVO	AGRESIVO	PASIVO
COMUNICACIÓN VERBAL	Directa, sin rodeos. Firme.	Impositiva. Interrumpe al resto.	Vacilante. Cortada.
COMUNICACIÓN NO VERBAL	Contacto ocular directo. Gestos firmes. Postura relajada. Voz clara.	Mirada fija. Gestos amenazantes. Postura hacia delante. Tono de voz elevado.	Rehúye la mirada. Movimientos nerviosos. Postura recogida. Volumen de voz bajo.
RESULTADOS	Defiende tus derechos. Muestra seguridad y confianza. Resuelve problemas.	Viola los derechos del resto. Crea tensión. Genera conflictos interpersonales.	No defiende tus derechos. Pierde oportunidades. Te hace invisible.
EJEMPLO	"Creo que mi idea puede aportar valor a nuestro proyecto porque..."	"Esto se va a hacer sí o sí, caiga quien caiga."	"No sé si mi idea es buena, pero..."

PRÁCTICA: Haz una lista de situaciones recientes donde tuviste que comunicarte. Clasifica tu estilo en cada situación y reflexiona sobre cómo te sentiste.



BENEFICIOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA: ventajas VIP'S.

Las mujeres deben sentirse en igualdad de condiciones que los hombres, sin miedo a expresar sus ideas y preocupaciones. La comunicación asertiva les permite hacerlo de manera efectiva.

La comunicación asertiva es crucial porque:

- **Fomenta la confianza:** Al expresar nuestras ideas, fortalecemos nuestra autoestima.
- **Mejora las relaciones interpersonales:** Se establece un diálogo abierto y respetuoso.
- **Facilita la defensa de derechos:** Permite a las mujeres exigir lo que les corresponde.



**La asertividad
es una habilidad
que puede
desarrollarse
y mejorar
con práctica
y tomando
conciencia de
ello.**

CLAVES PARA COMUNICARTE DE FORMA ASERTIVA: claridad, escucha activa y lenguaje corporal.

CLARIDAD

- Usar un lenguaje sencillo y directo.
- Orden en las ideas a exponer.
- Ser concisa y precisa en las palabras que utilizas.
- Articular pensamientos y sentimientos de manera directa y honesta, sin agresividad.

EJEMPLO: "Necesitamos más apoyo para nuestro proyecto, ya que es fundamental para la comunidad."

PRÁCTICA: Escribe un mini guión para tener delante, elige una palabra clave por cada idea que quieras transmitir.

Entre lo que pienso,
lo que quiero decir,
lo que creo decir,
lo que digo,
lo que quieres oír,
lo que oyes,
lo que crees entender,
lo que quieres entender,
lo que entiendes...

Existen 9 posibilidades
de no entenderse.

ESCUCHA ACTIVA

- Mirar a los ojos.
- Tener una postura corporal de predisposición.
- Escuchar más allá de las palabras.
- Parafrasear: Decir con nuestras palabras lo que hemos entendido.
- Preguntar si algo no está claro.
- Evitar juicios.
- Prestar atención a lo que nos dicen, mostrando interés y respeto.

EJEMPLO: "Entiendo que te preocupa el presupuesto, ¿puedes explicarme más sobre eso?"

PRÁCTICA: Presta atención a las ideas de las y los demás y haz preguntas.

Cada persona habla
desde su propia perspectiva



Escuchar las distintas versiones
te ofrece un panorama más claro.
El pensar diferente no nos
convierte en enemigos

LENGUAJE CORPORAL

MANTÉN UNA POSTURA ABIERTA: Adopta una postura erguida y abierta, evitando cruzar los brazos o las piernas. Esto transmite confianza y disposición para escuchar. Una postura abierta invita a la comunicación y muestra que estás receptiva a lo que la otra persona tiene que decir.

ESTABLECE CONTACTO VISUAL: Mantén un contacto visual adecuado durante la conversación. Esto demuestra interés y sinceridad en lo que estás comunicando. Evita mirar hacia abajo o desviar la mirada, ya que puede interpretarse como falta de confianza o desinterés.

UTILIZA GESTOS APROPIADOS: Acompaña tus palabras con gestos naturales que refuercen tu mensaje. Por ejemplo, usar las manos para enfatizar puntos clave puede hacer que tu comunicación sea más efectiva. Asegúrate de que tus gestos sean coherentes con lo que estás diciendo, ya que esto ayudará a transmitir autenticidad.



PRÁCTICA: Ensaya mirándote en un espejo.

Practica una postura abierta y el contacto visual.



PRÁCTICA: Sonríe y asiente mientras escuchas a alguien hablar.

LAS 7C DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

1. **Concisa** sin decorar la información.
2. **Completa** sin prescindir de lo esencial.
3. **Correcta** sin errores.
4. **Coherente** sin desorden.
5. **Concreta** sin abstracciones.
6. **Clara** sin ambigüedades.
7. **Cortés** sin agresividad.

OTROS TIPS

Exponer y discutir temas de uno en uno.

No acumular situaciones molestas sin comunicarlas.

No hablar del pasado para sacar “trapos sucios”.

Crear alianzas: Trabaja en conjunto con otras mujeres y organizaciones. La unión hace la fuerza.

Implementar estas claves en tu comunicación diaria **puede mejorar significativamente la efectividad de tus interacciones** y fomentar un **ambiente de respeto y asertividad**.

SANDWICH, NEMO y otras técnicas para practicar.

TÉCNICA DEL “SANDWICH”

Es una estrategia de comunicación asertiva que consiste en estructurar un mensaje de manera que se combine una crítica o retroalimentación negativa con comentarios positivos. Esta técnica ayuda a suavizar el impacto de la crítica, haciendo que quien la reciba la acepte mejor y sin estar a la defensiva.

Imaginemos que una lideresa de una organización profesional agraria necesita abordar el desempeño de un miembro del equipo que ha estado entregando informes con errores.

Ejemplo de Aplicación de la Técnica del Sándwich

Comentario Positivo: “Quiero comenzar reconociendo tu esfuerzo y dedicación en los proyectos recientes. Tu compromiso con el equipo es realmente valioso y se nota en el ambiente de trabajo.”

Crítica Constructiva: “Sin embargo, he notado que en los últimos informes ha habido algunos errores que podrían haberse evitado. Es importante que revisemos juntas los datos antes de enviarlos, para asegurar que reflejen con precisión nuestro trabajo.”

Cierre Positivo: “Estoy segura de que con tu atención al detalle, estos problemas se pueden resolver fácilmente. Confío en tu capacidad para mejorar en esta área, y estoy aquí para apoyarte en lo que necesites.”

Beneficios de la Técnica del Sándwich

Reduce la Resistencia: Al iniciar y terminar con comentarios positivos, la persona receptora es más propensa a aceptar la crítica.

Fomenta un Ambiente Positivo: Promueve una comunicación abierta y constructiva, lo que puede mejorar las relaciones laborales.

Desarrolla la Confianza: Ayuda a construir una cultura de apoyo y confianza dentro del equipo.

Utilizar la técnica del sándwich puede ser especialmente útil para lideresas en entornos profesionales, ya que les permite comunicar de manera efectiva y fomentar un desarrollo continuo en su equipo.

TÉCNICA NEMO

Una estrategia de comunicación asertiva que se utiliza para expresar opiniones y necesidades de manera clara y respetuosa.

NEMO es un acrónimo que representa cuatro componentes clave:

- 1°. **N**ecesidad: Expresar la necesidad o el deseo.
- 2°. **E**xposición: Explicar la situación o el contexto.
- 3°. **M**otivación: Indicar por qué es importante abordar esa necesidad.
- 4°. **O**pción: Proponer una solución o alternativa.



Ejemplo de Aplicación de la Técnica NEMO

Imaginemos que una lideresa necesita solicitar a su equipo que mejore la comunicación en los proyectos para evitar malentendidos.

Necesidad: Necesito que mejoremos la comunicación dentro del equipo en relación con los proyectos que estamos gestionando.

Exposición: He notado que en las últimas semanas hemos tenido algunos malentendidos sobre las responsabilidades y plazos, lo que ha generado retrasos en nuestra entrega.

Motivación: Es fundamental que tengamos claras nuestras tareas para poder cumplir con los objetivos de la organización y mantener la confianza de nuestras afiliadas.

Opción: Propongo que implementemos reuniones breves semanales para revisar el progreso y aclarar cualquier duda. Esto nos ayudará a mantener una comunicación fluida y a resolver problemas antes de que se conviertan en mayores.



Beneficios de la Técnica NEMO

Claridad: Facilita la expresión de necesidades de manera estructurada y comprensible.

Enfoque en Soluciones: Promueve un enfoque proactivo para resolver problemas, en lugar de centrarse solo en las quejas.

Fomenta la Colaboración: Al involucrar al equipo en la búsqueda de soluciones, se fortalece el trabajo en conjunto y se mejora el ambiente laboral.

Utilizar la técnica NEMO promueve un entorno de trabajo colaborativo y respetuoso.

TÉCNICA 1%

Consiste en encontrar un 1% de razón en el punto de vista de la otra persona y exponerlo antes de expresar nuestro punto de vista.

TÉCNICA 2x1

Se trata de decir dos cosas positivas antes de añadir cualquier crítica o queja.

TÉCNICA DEL BANCO DE NIEBLA

Se basa en aceptar parcialmente la crítica o la queja de la otra persona, pero sin comprometer tus propios valores o necesidades. Por ejemplo, puedes decir “Entiendo que puedas pensar eso, pero yo veo las cosas de manera diferente”.

TÉCNICA DEL DISCO RAYADO

Consiste en repetir de manera calmada y firme, sin ceder ante la presión o la manipulación. Por ejemplo, si alguien insiste en que hagas algo que no quieres hacer, puedes responder de manera asertiva repitiendo tu posición una y otra vez sin necesidad de entrar en discusiones innecesarias.

TÉCNICA DE LA CONFRONTACIÓN CONSTRUCTIVA

Consiste en abordar los problemas o conflictos de manera directa y respetuosa, buscando una solución que beneficie a ambas partes. Esto implica expresar tus preocupaciones de manera clara y específica sin atacar a la otra persona ni perder de vista el objetivo de resolver el problema.

DERECHOS DE LA COMUNICACIÓN ASERTIVA.

Haberlos... haylos.

Los **DERECHOS ASERTIVOS** son una serie de principios que nos permiten expresar nuestras necesidades, opiniones y sentimientos de manera adecuada, respetando al resto y sin violar derechos. Estos nos empoderan para comunicarnos de forma clara y directa, estableciendo límites saludables en nuestras relaciones personales y profesionales. Existen una gran variedad de derechos, pero nos centraremos en los más importantes:

- **Derecho a ser tratada con respeto**

Todas y todos merecemos ser tratadas con dignidad y respeto, sin importar nuestra raza, género, religión u orientación sexual. Este derecho implica no permitir que el resto nos falten al respeto o nos maltraten de ninguna manera.

- **Derecho a expresar opiniones y sentimientos**

Tenemos derecho a compartir nuestras opiniones, pensamientos y emociones de manera honesta y clara. Esto implica comunicar nuestras ideas sin miedo a ser juzgadas o ridiculizadas.

- **Derecho a decir «no»**

No estamos obligadas a complacer o a acceder a todas las peticiones que nos hacen. Tenemos derecho a decir «no» cuando algo no nos resulta adecuado o no está en línea con nuestros valores y necesidades.

- **Derecho a establecer límites personales**

Todos tenemos nuestros propios límites personales y es fundamental establecerlos y hacerlos respetar. Tenemos el derecho a decir cuándo algo nos hace sentir incómodas o vulnerables, y a tomar medidas para protegernos.

- **Derecho a cometer errores y aprender**

No somos perfectas y todas cometemos errores. Tenemos derecho a equivocarnos y aprender de esas experiencias. No debemos permitir que nos menosprecien o nos traten de manera injusta por nuestros errores, ya que nadie nace sabiendo.

- **Derecho a buscar cambios**

Si algo en nuestras vidas no nos satisface o no nos parece justo, tenemos derecho a buscar cambios. Podemos defender nuestras necesidades y luchar por la justicia y la equidad.

DEFIENDE DERECHOS Y RECLAMA ESPACIOS:

Porque tu voz construye el futuro del mundo rural.

Participar con seguridad en espacios donde no siempre se nos espera también es parte del liderazgo. Aquí van algunos consejos para hacerlo con confianza:

- ✓ **Prepara lo que vas a decir antes.**
- ✓ **Sé breve y clara.**
- ✓ **No justifiques tu intervención.**
- ✓ **Habla con firmeza, sin pedir permiso.**
- ✓ **Siéntate en un lugar que se te vea bien.**

Y si hay más compañeras contigo,
apoyarse siempre suma.

A veces no somos mayoría en la sala. Pero nuestra voz importa igual.

Tu voz también construye el futuro del mundo rural.



TU PARTICIPACIÓN Y PRESENCIA DETERMINA TUS OPORTUNIDADES FUTURAS.

- Si das tu criterio en reuniones de valor.
- Si te relacionas profesional y estratégicamente.
- Si lideras a un equipo comprometido con el resultado.

... ENTONCES TU CAMINO DE LIDERAZGO SE LABRA CON ÉXITO.

MIENTRAS QUE SI ESTÁS SIEMPRE CALLADA...

Si estás en silencio en las reuniones esperando que alguien o algo te dé la oportunidad de hablar,

... ENTONCES TE ESTÁS CONVIRTIENDO EN UNA PERSONA QUE NADIE RECONOCE.

La comunicación asertiva es crucial en el entorno de una organización social, donde la colaboración y el respeto son fundamentales.

PRÁCTICA: Lee de nuevo el listado de derechos asertivos y pregúntate si hay alguno, o algunos, que tiendes a saltarte respecto de ti misma (quizás no te permites decir «no», o tal vez te exiges demasiado y siempre quieres hacerlo todo perfecto...).

Después, vuelve a leer el listado, pero esta vez reflexionando acerca de qué derechos es posible que no estés respetando en otras personas.

RECUERDA que tus derechos asertivos son tan importantes como los de las demás personas, y, tanto tú como el resto, merecemos ser tratadas con respeto y dignidad en todas las áreas de nuestra vida.

¿MARIPILI, IMPOSTORA, BORGEN O SUPERWOMAN?

¡Conoce tu propio síndrome y comunica con estilo!

SÍNDROME DE LA IMPOSTORA

Es una experiencia psicológica en la que las personas, a pesar de sus logros y competencias, sienten que no merecen su éxito y temen ser descubiertas como "fraudes".

Es especialmente común entre las mujeres, que a menudo dudan de su capacidad en entornos dominados por hombres, lo que puede limitar su participación y voz en organizaciones.

El síndrome de la impostora no es solo sentir que no eres suficiente, también ocurre cuando te presentas como menos de lo que eres. Sucede cuando no compartes tu punto de vista, minimizas tu presencia profesional y niegas tu propio crecimiento. **Mostrar tu valor no es arrogancia, es autenticidad.** Honra tu trayectoria, reconoce tu experiencia y ocupa el lugar que mereces.

¿Por qué te escondes si tienes todo lo necesario para brillar?



Claves para NO CAER en el Síndrome de la Impostora

RECONOCE TUS LOGROS: Haz una lista de tus logros y habilidades. Reconocer tus éxitos te ayudará a validar tus capacidades y a sentirte más segura.

COMPARTE TUS SENTIMIENTOS: Habla con otras mujeres sobre tus inseguridades. Compartir experiencias puede ayudar a normalizar estos sentimientos y ofrecer apoyo mutuo.

ESTABLECE METAS REALISTAS: Fija objetivos alcanzables y celebra tus pequeños logros. Esto te permitirá construir confianza en ti misma a lo largo del tiempo.

DESAFÍA TUS PENSAMIENTOS NEGATIVOS: Cuestiona las creencias autocríticas. Pregúntate si hay evidencia que respalde esos pensamientos o si son simplemente percepciones distorsionadas.

PRÁCTICA: Antes de una reunión importante, prepara una breve presentación sobre tu trabajo y logros. Practica en voz alta frente a un espejo o con una amiga. Esto te ayudará a ganar confianza y a comunicarte de manera asertiva.

Incorporar estas claves y ejemplos en la comunicación puede empoderar a las mujeres a reclamar sus derechos y ocupar espacios en organizaciones, superando el síndrome de la impostora.

IMPOSTORA



Una mujer que ha sido promovida a un puesto de liderazgo en una organización, pero **SIENTE QUE NO ESTÁ A LA ALTURA** y teme que sus colegas descubran que no es tan competente como creen.

Los hombres están educados para tener una **CONFIANZA CIEGA** en sus **OPINIONES**, incluso en temas sobre los que no tienen **NI LA MÁS REMOTA IDEA**.

Las mujeres estamos educadas para **DUDAR** de nuestros **CONOCIMIENTOS** y sufrir el síndrome de la Impostora incluso en aquellos temas que somos **EXPERTAS**.

La socialización sexista tiene que DESAPARECER.

NO IMPOSTORA



Una mujer que, a pesar de NO tener experiencia y habilidades, **SE SIENTE SEGURA DE SU CAPACIDAD PARA LIDERAR Y COMUNICA** sus ideas con confianza, sin dudar de su derecho a ocupar ese espacio.

SÍNDROME DE MARIPILI. ¿ME QUIERE? ¿NO ME QUIERE?

Según la periodista y escritora Carmen García Ribas, El SÍNDROME DE MARIPILI es un término coloquial que se refiere a la tendencia de algunas mujeres a subestimar su inteligencia y capacidades, comportándose de manera sumisa o excesivamente complaciente en entornos laborales o sociales. Este síndrome puede manifestarse en la forma de evitar confrontaciones, no expresar opiniones propias o aceptar tareas adicionales sin cuestionar, lo que puede limitar su desarrollo profesional y personal.

Características del Síndrome de Maripili

BAJA AUTOESTIMA: Las mujeres que experimentan este síndrome suelen tener una percepción negativa de sí mismas y de sus habilidades.

COMPLACENCIA: Tienden a complacer a las y los demás, incluso a expensas de sus propias necesidades y deseos.

EVITACIÓN DE CONFLICTOS: Prefieren evitar situaciones de confrontación, lo que puede llevar a que sus ideas y aportaciones no sean escuchadas.

Claves para Superar el Síndrome de Maripili

FOMENTA LA AUTOAFIRMACIÓN: Practica decir “no” cuando sea necesario y defiende tus opiniones con confianza.

RECONOCE TU VALOR: Haz un ejercicio de autoevaluación para identificar tus fortalezas y logros. Mantén un diario donde registres tus éxitos.

BUSCA APOYO: Rodéate de personas que te apoyen y te animen a ser asertiva. Compartir experiencias con otras mujeres puede ser muy enriquecedor.

ESTABLECE LÍMITES: Aprende a establecer límites saludables en el trabajo y en tus relaciones personales, priorizando tus necesidades.

PRÁCTICA: En una reunión, si te piden tu opinión sobre un proyecto, tómate un momento para reflexionar y luego expresa tus ideas de manera clara y segura. Esto te ayudará a practicar la autoafirmación y a ser escuchada.

MARIPILI



Una mujer que, a pesar de tener experiencia y conocimientos, evita aportar ideas en reuniones porque teme que no sean valoradas o que incomoden a sus colegas.

CLAVES PARA GESTIONAR EL SÍNDROME DE MARIPILI.

Respira de manera consciente y sonríe. Sentirás como el miedo al rechazo y al fracaso se va desvaneciendo. La sonrisa y la respiración son los dos instrumentos más eficaces para gestionar el miedo.

NO MARIPILI



Una mujer que, aunque tiene dudas sobre su propuesta, la presenta con confianza y está abierta a recibir feedback, sin dejar de valorar su propia contribución.

Superar el síndrome de Maripili puede empoderar a las mujeres a reclamar sus derechos y ocupar espacios en organizaciones, promoviendo una comunicación asertiva y efectiva.

CARMEN GARCIA RIBAS



SÍNDROME DE BORGEN. RESISTIRÉ...

Según el libro de Nuria Varela, se refiere a la tendencia de las mujeres a abandonar la política y los espacios de poder debido a diversas presiones y obstáculos que enfrentan en esos entornos. Este concepto se deriva de la serie de televisión danesa "Borgen", que retrata la vida política y los desafíos que enfrentan las mujeres en posiciones de liderazgo.

Características del Síndrome de Borgen

DIFICULTADES DE CONCILIACIÓN: Las mujeres a menudo enfrentan el reto de equilibrar la vida personal y profesional, lo que puede llevar a la renuncia a sus carreras políticas.

SEXISMO Y DISCRIMINACIÓN: Las mujeres en política suelen experimentar actitudes sexistas y discriminatorias que les dificultan su permanencia en el ámbito político.

FALTA DE APOYO: La ausencia de redes de apoyo y falta de mentorización puede hacer que las mujeres se sientan solas y desmotivadas en sus carreras políticas.

PRESIONES SOCIALES: Las expectativas sociales sobre el rol de las mujeres pueden generar un sentimiento de culpa o presión para priorizar la familia sobre la carrera política.

DESILUSIÓN: La experiencia de enfrentarse a un entorno hostil puede llevar a una desilusión con respecto a la política, lo que motiva a las mujeres a alejarse de este ámbito.

Este síndrome pone de relieve la necesidad de crear un entorno más inclusivo y equitativo en la política para fomentar la participación y permanencia de las mujeres en posiciones de liderazgo.



Claves para Superar el Síndrome de Borgen

Fomentar Redes de Apoyo	Promover la Conciencia de Género
• Mentoría: Participar en programas de mentoría donde mujeres en posiciones de liderazgo puedan guiar a las nuevas generaciones. • Grupos de Apoyo: Establecer grupos de apoyo entre mujeres para compartir experiencias, recursos y estrategias.	• Capacitación: Realizar talleres sobre igualdad de género y diversidad en el lugar de trabajo. • Visibilidad: Aumentar la visibilidad de las mujeres líderes y sus logros para inspirar a otras.
Apoyar las Políticas Inclusivas	Fomentar la Autoconfianza
• Políticas de Conciliación: Implementar políticas que faciliten la conciliación laboral y familiar, como horarios flexibles y licencias parentales equitativas. • Acciones Afirmativas: Considerar medidas como cuotas de género para asegurar una representación equitativa en los espacios de decisión.	• Formación en Liderazgo: Ofrecer programas de formación en habilidades de liderazgo y oratoria para fortalecer la confianza de las mujeres. • Celebrar Logros: Reconocer y celebrar los logros de las mujeres para aumentar su visibilidad y autoestima.
Desafiar Estereotipos	Fomentar la Solidaridad
• Narrativas Positivas: Promover narrativas que desafíen los estereotipos de género y muestren a las mujeres en roles de liderazgo. • Educación: Incluir en los programas educativos contenidos sobre igualdad de género y el papel de las mujeres en la política.	• Colaboración: Incentivar la colaboración entre mujeres de diferentes partidos y sectores para construir un frente común en la lucha por la igualdad. • Activismo: Participar en iniciativas y movimientos que aboguen por la igualdad de género en la política.
Crear Espacios Seguros	Superar el Síndrome de Borgen requiere un esfuerzo conjunto de individuos, partidos políticos y la sociedad en general. Al adoptar estas claves, se puede avanzar hacia un entorno político más inclusivo y equitativo que empodere a las mujeres y fomente su participación activa en la toma de decisiones.

SÍNDROME DE SUPERWOMAN. CÚDATE

El SÍNDROME DE SUPERWOMAN se refiere a la presión que sienten muchas mujeres para cumplir con múltiples roles y responsabilidades, tanto en el ámbito profesional como personal, a menudo con la creencia de que deben ser perfectas en todo lo que hacen. Este síndrome puede llevar a la sobrecarga emocional, el agotamiento y la dificultad para establecer límites saludables.

Características del Síndrome de Superwoman

MULTITAREA EXCESIVA: Las mujeres que experimentan este síndrome a menudo intentan hacer malabares con múltiples responsabilidades, desde el trabajo hasta el hogar, creyendo que deben hacerlo todo.

PERFECCIONISMO: Sienten la necesidad de sobresalir en cada tarea, lo que puede resultar en un alto nivel de estrés y ansiedad.

DIFICULTAD PARA PEDIR AYUDA: A menudo, tienen problemas para delegar tareas o pedir apoyo, ya que creen que deben manejar todo por sí mismas.

Claves para Superar el Síndrome de Superwoman

ESTABLECE PRIORIDADES: Aprende a identificar qué tareas son realmente importantes y cuáles pueden delegarse o eliminarse. Esto te ayudará a enfocarte en lo que realmente importa.

PRACTICA LA AUTOCOMPASIÓN: Sé amable contigo misma y acepta que no siempre puedes hacerlo todo. Reconoce tus limitaciones y permítete descansar.

APRENDE A DECIR NO: Establece límites claros y aprende a rechazar compromisos que no se alineen con tus prioridades o que te sobrecarguen.

BUSCA APOYO: No dudes en pedir ayuda a amistades, familiares o colegas. Compartir responsabilidades puede aliviar la carga y fomentar un sentido de comunidad.



PRÁCTICA: Dedica un tiempo cada semana para revisar tus responsabilidades y establecer un plan realista. Incluye momentos para ti misma, ya sea para descansar, hacer ejercicio o disfrutar de un hobby. Esto te ayudará a equilibrar tus múltiples roles.

ES SUPERWOMAN



Una mujer que, a pesar de estar abrumada por las exigencias de su trabajo y su vida personal, siente que debe cumplir con todas las expectativas y no se permite tomar un descanso.

NO ES SUPERWOMAN



Una mujer que reconoce que tiene muchas responsabilidades, pero decide priorizar su bienestar y delega algunas tareas, permitiéndose tiempo para descansar y recargar energías.



Superar el síndrome de Superwoman puede empoderar a las mujeres a reclamar sus derechos y ocupar espacios en organizaciones, promoviendo una comunicación asertiva y un equilibrio saludable en sus vidas.

EL LENGUAJE NO SEXISTA:

¡Tu superpoder para evitar malentendidos!

La palabra es sin duda una de las herramientas del feminismo para luchar contra la discriminación de género, por ello el principal objetivo del uso de un lenguaje no sexista cuyo principal objetivo es visibilizar a las mujeres, porque lo que no se nombra no existe.

En CERES no estamos de acuerdo con el uso del masculino genérico que proclama la Real Academia Española que según esta institución abarca e incluye a las mujeres.

El lenguaje NO sexista se refiere al uso de palabras y expresiones que evitan perpetuar estereotipos y discriminaciones relacionadas con el género.

Su implementación implica:

- Marcar un camino en el que las mujeres nos sepamos presentes y se reconozca la diversidad humana.
- Evitar términos que impliquen superioridad o inferioridad basada en el género.
- Usar formas lingüísticas que reflejen la igualdad y la diversidad.
- Promover una comunicación respetuosa e inclusiva, contribuyendo a una sociedad más igualitaria.

En conclusión: **el lenguaje no sexista es un puente entre el pasado y el futuro que permite seguir avanzando hacia un mundo más igualitario en el que las mujeres tienen presencia y voz.**

Lo que no se nombra no existe.

La obra *El segundo sexo*, de Simone de Beauvoir (1949) analiza cómo el lenguaje y la cultura contribuyen a la marginación y la invisibilidad de las mujeres, y cómo el nombrar y representar es fundamental para la construcción de la identidad y la realidad.



Aquí tienes algunos recursos para poner en práctica:

RECOMENDACIONES	USO INCLUSIVO RECOMENDADO	USO HABITUAL NO RECOMENDADO
Utilizar sustantivos genéricos en sustitución del masculino genérico.	Profesionales del sector agrario La ciudadanía El profesorado La infancia	Los agricultores y ganaderos Los ciudadanos Los profesores Los niños
Desdoblar	Ganaderas y ganaderos Ganaderas/os	Los ganaderos Ganaderos
Usar pronombres y determinantes sin marca de género	Quienes colaboran Cada solicitante	Los colaboradores Los solicitantes
Cambiar la estructura de la oración	Para ser titular de una explotación agraria hay que	Para ser agricultor hay que
Suprimir artículos	Viticultores/as en lucha Deportistas acuden a la ceremonia	Los viticultores en lucha Los deportistas acuden a la ceremonia
Evitar adverbios con marca de género	Se convocó a mucha gente a la manifestación	Muchos fueron convocados a la manifestación
Utilizar perífrasis	Las personas que se dedican al sector agrícola	Los agricultores
Designar las profesiones y cargos en femenino	La médica La jueza	La médico La juez
Aposiciones	Un grupo de apicultores, tanto hombres como mujeres	Un grupo de apicultores
Añadir la palabra "persona"	Las personas inmigrantes	Los inmigrantes

LAS REDES SOCIALES, LAS FOTOS Y LOS VÍDEOS TAMBIÉN SON FEMINISTAS

Del mismo modo que el texto escrito y las palabras deben incorporar la perspectiva de género, el peso e impacto de la comunicación audiovisual, sobre todo de las redes sociales, en nuestra sociedad imponen la necesidad de utilizar imágenes y vídeos que muestren mujeres en roles diversos y rompan con estereotipos de género.

TECHO DE CRISTAL EN EL MUNDO RURAL

**Barreras invisibles que limitan la
ascensión profesional y la
participación de las mujeres en
puestos de liderazgo en el sector
rural, a pesar de su talento y
capacitación.**



CERES
CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL

RECURSOS ADICIONALES

Para ser Reina de la Comunicación.

<https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/comunicacion/home.htm>



<https://escuelavirtualigualdad.es/>



<https://silviaadriasola.com/>



<https://www.mpdl.org/sites/default/files/231212-guia-comunicacion-feminista-mpdl.pdf>



<https://fundacionmujeres.es/documento/cuadernillo-mujeres-rurales-mujeres-visibles/>

La Confederación de Asociaciones de Mujeres del Medio Rural, CERES, fue fundada en 1997 por un grupo de mujeres agricultoras y ganaderas que se unieron para reivindicar sus derechos profesionales. Esta asociación surge de la necesidad de dar voz a las mujeres que viven en el medio rural y de atender sus diversas expectativas y necesidades.

Nuestro principal objetivo es promover la igualdad real y efectiva de oportunidades entre mujeres y hombres. A través de nuestras actividades, trabajamos en múltiples frentes para introducir cambios significativos que garanticen la incorporación y el respeto de los derechos de las mujeres en el ámbito rural. CERES se convierte así en un pilar fundamental para el empoderamiento de las mujeres en la agricultura y la ganadería, fomentando un desarrollo más justo y equitativo en nuestras comunidades.

NO NOS MIRES, ÚNETE.

**NUESTRA VOZ RURAL,
NUESTRA FUERZA**

WWW.CERES.ORG.ES



SERVICIOS CENTRALES:

Confederación de Asociaciones de Mujeres
del Medio Rural.

C/ Agustin de Bethancourt, 17-5^a

28003 MADRID

ceres@ceres.org.es



CERES
CONFEDERACIÓN DE MUJERES
DEL MUNDO RURAL
www.ceres.org.es



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE IGUALDAD



Instituto de
las Mujeres