

EMPODERAMIENTO FEMENINO Y ASERTIVIDAD PARA IMPULSAR EL DESARROLLO ECONÓMICO DE LAS MUJERES

CURSO VÍA STREAMING

Fecha: martes 05, 12, 19 y 26 de agosto de 2025.

Horario: 16:00 a 17:50 Hrs.

Perfil de público al que va dirigido: Público interesado en el tema, público en general.

Entrada libre. Cupo limitado.

Mtra. Alejandra Pérez Luviano

Conferencista, Consultora empresarial y Psicoterapeuta con 20 años de experiencia. Especialista en temas de Liderazgo, Mentoring, Habilidades Socioemocionales, Habilidades para la Alta Dirección. Mindfulness y budismo. Certificada en Australia, Nueva York.

Objetivos de aprendizaje

Fortalecer la autoestima, el pensamiento crítico, la comunicación asertiva y las herramientas de empoderamiento económico en mujeres, para que reconozcan su valor, rompan patrones de desigualdad, y se conviertan en agentes activas de cambio y desarrollo en sus comunidades y entornos laborales.

Sesiones

Sesión 1 "Reconóctete poderosa: de la herida a la fuerza"

Objetivo de la clase: Identificar las raíces emocionales y socioculturales que han limitado el empoderamiento femenino, y resignificar el dolor como impulso de transformación.

Temas clave a tratar:

- El poder interno: autoestima, autoconcepto y el techo invisible de la historia personal.
- El sistema patriarcal interiorizado: cómo opera y cómo se rompe desde la conciencia individual.



Actividad propuesta: Bitácora emocional + ejercicio grupal de re-significación: "Mi historia no me define, pero me impulsa".

Sesión 2: "La voz firme: Asertividad, límites y autocuidado"

Objetivo de la clase: Fortalecer habilidades de comunicación asertiva y establecer límites claros como herramientas fundamentales de empoderamiento personal, laboral y económico.

Temas clave a tratar:

- Asertividad vs. sumisión y agresividad: reaprender a comunicar sin culpa.
- El poder del "no": establecer límites, negociar con respeto y proteger tu energía.

Actividad propuesta: Role playing: "Yo tengo derecho a decir lo que siento". Ejercicio práctico con retroalimentación.

Sesión 3 "Riqueza con sentido: romper creencias y activar el desarrollo económico"

Objetivo de la clase: Desprogramar creencias limitantes sobre el dinero y el merecimiento, y aprender estrategias básicas de independencia financiera con enfoque de género.

Temas clave a tratar:

- La relación emocional con el dinero: merecimiento, escasez y abundancia desde la herida femenina.
- Estrategias básicas para iniciar o fortalecer proyectos personales, negocios o independencia económica.

Actividad propuesta: Rueda de evaluación personal sobre relación con el dinero + visión económica a 1 año.

Sesión 4: "Mi poder en acción: compromiso, liderazgo y sororidad"

Objetivo de la clase: Integrar herramientas de empoderamiento personal y económico en un plan de acción concreto y sostenible, con visión de liderazgo femenino y colaboración.

Temas clave a tratar:

- El liderazgo femenino: características, retos y oportunidades en un mundo que cambia.
- Sororidad y redes de apoyo: juntas somos más fuertes, cómo construir alianzas genuinas.



Actividad propuesta: Mapa de acción individual + cierre simbólico: "Mi promesa de poder".

Bibliografía:

- 1.- Gilligan, Carol. (2002). La otra voz: Ética del cuidado. Paidós.
- 2.- Alberti, Robert & Emmons, Michael. (2017). Tu perfecto derecho. Guía de asertividad. Desclée de Brouwer.
- 3.- Orna Donath. (2021). Madres arrepentidas: Una mirada radical a la maternidad y sus ambivalencias. Editorial Siglo XXI.
- 4.- Eagly, Alice H. & Carli, Linda L. (2007). Through the Labyrinth: The Truth About How Women Become Leaders. Harvard Business Review Press.

Se entrega constancia de participación con el **80%** de asistencia



IMPORTANTE

Te invitamos a leer las siguientes **políticas de funcionamiento**, las cuales te ayudarán a tener una mejor estancia dentro del Centro Educativo:

1. Todas nuestras actividades son gratuitas.
2. Tu inscripción tiene fines informativos, con ella podrás recibir: nuestro boletín mensual, avisos de las actividades e invitaciones a eventos especiales.
3. Tu inscripción NO ASEGURA TU LUGAR. Es importante conectarse con el tiempo que consideres necesario para alcanzar lugar. Recuerda que todos nuestros cursos tienen un cupo limitado de 500 asistentes.
4. Las inscripciones sólo se harán a través de la página web de Zoom. No se tramitarán inscripciones por otro medio (correo electrónico, teléfono, redes sociales o físicamente en el Centro).
5. Para obtener la constancia de participación es obligatorio cubrir el 80% de asistencias de los cursos de cuatro sesiones; para cursos de tres sesiones debes cubrir el 100%. No aplica para conferencias o actividades únicas. Las constancias se enviarán de manera digital al concluir todas las actividades del mes.
6. La única forma de comprobar que tomaste una sesión, es mantenerse en la sesión por lo menos 60 minutos. No podrán justificarse asistencias con apuntes, fotografías o referencias de otras personas.
7. En caso de conectarse más de una persona desde el mismo dispositivo, tendrán que escribir directamente a centroeducativo@myt.org.mx

