

LIDERAZGO PERSONAL Y EMPODERAMIENTO

Sesión 1 de 3 · Lidero mi propia vida



¡Bienvenida!

“Liderar comienza por creer que mi voz y mis decisiones importan.”

¿Por qué es importante?

El liderazgo no es un título ni un puesto: es la capacidad de tomar las riendas de mi propia vida. Cuando me reconozco como líder de mi historia, tomo mejores decisiones para mí, mi familia y mi negocio.

En esta sesión vamos a:

- Entender qué es el liderazgo personal.
- Reconocer mis fortalezas como líder.
- Fortalecer mi empoderamiento como mujer.



Hoy descubriremos que ya somos líderes de nuestra propia vida, y aprenderemos a fortalecer esa capacidad.

¿Qué es el liderazgo personal?

No necesitas un cargo ni un grupo de gente para ser líder. El liderazgo empieza contigo misma.



Tener dirección

Sé lo que quiero lograr y hacia dónde quiero avanzar.



Tomar acción

No espero a que las cosas cambien solas, yo doy el primer paso.



Responsabilidad propia

Me hago cargo de mis decisiones, mis errores y mis logros.



¿Qué es el empoderamiento?

Empoderarme significa reconocer el poder que ya tengo para decidir sobre mi vida, mi cuerpo y mi futuro.



Decido por mí misma

Tomo mis propias decisiones, sin depender de la aprobación de otros.

Confío en mis capacidades

Reconozco lo que sé hacer y sigo aprendiendo cada día.

MI PODER

Ocupo mi espacio

Mi opinión y mi presencia tienen valor en cualquier lugar.

Impulso a otras

Mi empoderamiento también abre camino para otras mujeres.

Un ejemplo de nuestra vida diaria

Guadalupe, promotora de salud comunitaria.

Durante años dejó que otras personas decidieran por ella: qué estudiar, con quién trabajar, incluso cómo invertir sus ahorros. Sentía que su opinión no importaba tanto como la de los demás.

Al reconocerse como líder de su propia vida, empezó a proponer ideas en las reuniones de su comunidad. Hoy coordina un grupo de promotoras y decide con confianza sobre su vida y su trabajo.

¿Qué cambió?

- Reconoció que su opinión sí importa.
- Empezó a tomar decisiones propias, con seguridad.
- Su liderazgo abrió camino para otras mujeres.



¿En qué área de tu vida te gustaría tomar más las riendas?

Ya eres líder de tu vida

No necesitas esperar un título o un permiso para liderar. Cada decisión que tomas para mejorar tu vida y la de tu negocio es un acto de liderazgo.

El liderazgo se fortalece con la práctica, igual que la confianza y la autoestima que trabajamos en el Módulo 1.



Ejercicio práctico: mi declaración de liderazgo

15 minutos

Individual

Hoja y lápiz

Objetivo: Reconocer mis fortalezas de liderazgo y escribir una declaración personal.

Instrucciones

- 1 Escribe 3 momentos en los que tomaste una decisión importante en tu vida.
- 2 Identifica qué fortaleza usaste en cada uno (valentía, constancia, creatividad...).
- 3 Completa la frase: "Yo soy una mujer líder porque..."
- 4 Comparte tu declaración con el grupo, si te sientes cómoda.

Preguntas para reflexionar

- ¿Qué fortaleza descubrí en mí?
- ¿Cómo se sintió decir en voz alta que soy líder?
- ¿Dónde puedo aplicar más mi liderazgo?



Aprendizaje esperado

Que cada participante reconozca y declare al menos una fortaleza propia de liderazgo.

Pequeñas acciones, gran diferencia

Formas sencillas de fortalecer mi liderazgo personal cada día:



Defino mis metas

Sé qué quiero lograr en mi vida y mi negocio.



Tomo la iniciativa

Propongo ideas en lugar de esperar a que otras lo hagan.



Cumplo mis compromisos

La confianza en mí misma crece con cada promesa cumplida.



Aprendo de mis errores

Los uso como impulso, no como motivo para rendirme.



Celebro mis logros

Reconozco mis avances, por pequeños que parezcan.



Impulso a otras mujeres

Comparto lo que aprendo y celebro los logros ajenos.

Lo que aprendimos hoy



El liderazgo personal empieza por tomar las riendas de mi propia vida.



El empoderamiento es reconocer el poder que ya tengo para decidir.



Cada decisión que tomo para mejorar mi vida es un acto de liderazgo.



Mi liderazgo también puede inspirar e impulsar a otras mujeres.

Lidero mi propia historia

Hoy reconociste tu poder y tu capacidad de liderazgo. Este es solo el comienzo de un camino donde tú tomas las decisiones.

Mi compromiso para esta semana:

Voy a tomar al menos una decisión que había estado postergando, confiando en mi propio criterio.

