


FEMI  
NISMO  
INC.

*Calendario 2023*

*Atrévete!*





**Escuela Para Atrevidas** (EPA) es una iniciativa de empoderamiento dirigido a mujeres para reforzar sus competencias conversacionales y contribuir con el desarrollo de un liderazgo de alto impacto, y así superar las barreras sistémicas que muchas encuentran en el camino de sus aspiraciones personales y profesionales. Está basado en las enseñanzas obtenidas en el curso de Coaching Ontológico Empresarial de Newfield Consulting, enriquecido con mi propia perspectiva feminista.

Este programa, se inició en formato de formación presencial de grupos para luego evolucionar a contenidos a través de aplicaciones de mensajería instantánea y, más adelante, un centro de adiestramiento virtual con contenidos más o menos auto administrables. Si quieres cursarlo completo con videos, audios y muchos ejercicios escanea el código adjunto o visita *Feminismoinc.org /Cursos* y súmate a las más de 1000 mujeres de Iberoamérica que ya han pasado por nuestros grupos.

Ser atrevida está lejos de tener que saberlo todo, de competir por el poder, de tener muchos atributos y pocas fallas, de querer llenar un molde de perfección que nos han impuesto como exigencia para ser consideradas para cualquier posición, incluso para ser madres o esposas (la buena madre, la esposa ejemplar, la hija amantísima...) Ser atrevida es tener el coraje de reconocerte imperfecta y al mismo tiempo merecedora de aprecio y trato digno sin necesidad de encubrir tus carencias y tus faltas.

Esperamos que en este **2023** el **ATREVIMIENTO** y todo lo que ello implica sea un mantra para ti y que logremos inspirarte con nuestros mensajes, ejercicios y lecturas. Es un Calendario Atrevido que te acompañará cada día de este prometedor año nuevo.

**SUSANA REINA**



@FEMINISMOINC  
FEMINISMOINC.ORG  
INFO@FEMINISMOINC.ORG

DISEÑO  
**Adriana Reina**  
@mima.maker

ILUSTRACIONES  
**Vanessa Tsoi**  
@VANETSOI  
@ LTCSTUDIO

REVISIÓN  
**Román Domínguez A.**  
ekodir.com



# 2023

## ENERO *para Atrevernos*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Te puede ser  
útil leer...*

Poderosas y Empoderadas.

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



FEMI  
NISMO  
INC.



*Te atreves cuando haces lo que te da la gana  
venciendo la presión social de tener que  
actuar “como una señorita”, saliéndote de los  
roles de género, del estereotipo, de lo que se  
espera de ti por haber nacido mujer.*



*Eres atrevida cuando no sientes vergüenza al hacer o decir cosas que a la mayoría de las personas les da pudor.*

*Requiere valentía, arrojo o intrepidez para asumir riesgos.*

*Te atreves cuando dejas de dudar y realizar algo que te apetece mucho, algo inesperado.*

*Es abrazar la **VULNERABILIDAD** y perder la **VERGÜENZA** de ser quien eres.*



## *Atrévete y hazlo*

### Escribe tu autobiografía

Intenta hacer un relato exhaustivo, destacando los hechos y personas que en tu opinión han contribuido a hacer de ti la persona que eres hoy. No te preocupes por la extensión que pueda tomar, tómate tu tiempo y hazlo tan largo o tan corto como lo desees.

Una vez que hagas reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendiste?
- ¿De qué te diste cuenta o tomaste conciencia al hacer este ejercicio?
- ¿Qué dice tu historia de ti misma?
- ¿Qué emociones atraviesan esa historia después de escribirla?
- ¿Qué decía y sentía tu cuerpo mientras la escribías?

La idea es que lo escribas para ti misma, como si más nadie lo fuera a leer. Te recomendamos que, antes de ponerte a escribir, tomes unas tres respiraciones profundas, procures un espacio libre de interrupciones, apagues los equipos que te conectan con el exterior y des rienda suelta a tu memoria. Sin juicios ni filtros.



# 2023

FEMINISMO  
INC.



## FEBRERO *para Fluir*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		01	02	03	04	<b>05</b>
06	07	08	09	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28					

*Cuando estás en flow tu concentración es máxima sin parecer requerir grandes esfuerzos, no piensas en nada irrelevante, no dejas hueco a los problemas y la sensación del paso del tiempo se pierde. Es alcanzar la experiencia óptima con la que tu energía psíquica fluye y no necesitas preocuparte ni cuestionarte si lo que haces es correcto o no. Tan sólo actúas, haces, vives, estás...*

*Te puede ser útil leer...*

Cuidate y muévete.

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



## ¿Cómo despertar el Flow en ti?



- *Permítete generar ideas sin inhibirte cuando te embarques en cualquier iniciativa o proyecto. Deja que lleguen a tu mente tantas ideas como te sea posible, no las evalúes, no las juzgues, deja espacio para todas.*
- *Mira con curiosidad de niña, aunque lo que veas sea aparentemente lo mismo. Busca sutilezas en tus escenarios visuales (o más en general, sensoriales), incluso en los más cotidianos, algo diferente en qué fijarte.*
- *Déjate sorprender y cuando encuentres algo o alguien que te parezca interesante, síguelo.*
- *Mantén siempre un claro desequilibrio a favor de las actividades que te gustan en perjuicio de las que aborreces, te cansan, aburren o molestan.*
- *Aumenta gradualmente la complejidad de las tareas que llevas a cabo. Observa cómo aumenta la gratificación cuando te suponen cierto desafío.*
- *Descubre el placer de quitarte el reloj, de olvidarte de la hora mientras estás en el aquí y el ahora.*

## Atrévete y hazlo

Intenta aprovechar este ejercicio para conectarte con lo mejor de ti misma, intenta darle forma e imaginarlo como figura o como sonido o como color.

Concéntrate un rato sobre algo que consideres muy bueno de ti misma.

En otra ocasión, piensa en algo que no vaya bien con tu organismo, alguna molestia física, algún dolor. Intenta ubicarlo y precisarlo como imagen sólida, intenta tomarlo entre tus manos y reunirlo, amalgamarlo, amasarlo.

Luego imagina que lo sacas de ti y lo llevas a algún lugar donde fluya el agua, para abrir tu mano y dejar que el agua lo disuelva y se lo lleve.

Piensa luego en cómo te sentiste en ambas situaciones.

# 2023

FEMI  
NISMO  
INC.

## MARZO *es Poder Corporal*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		01	02	03	04	<b>05</b>
06	07	08	09	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29	30	31		

*Poder preguntarle al cuerpo qué necesita para sentirse más vivo, qué hacer para que se sienta mejor y alcance bienestar, es vital, porque un cuerpo cuando está tenso no piensa, un cuerpo estresado te resta, te retrasa y te des-centra.*

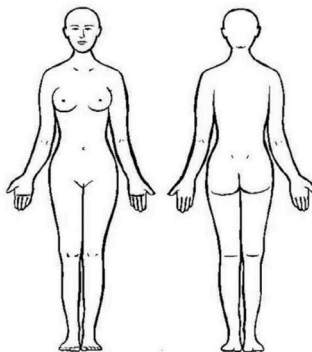
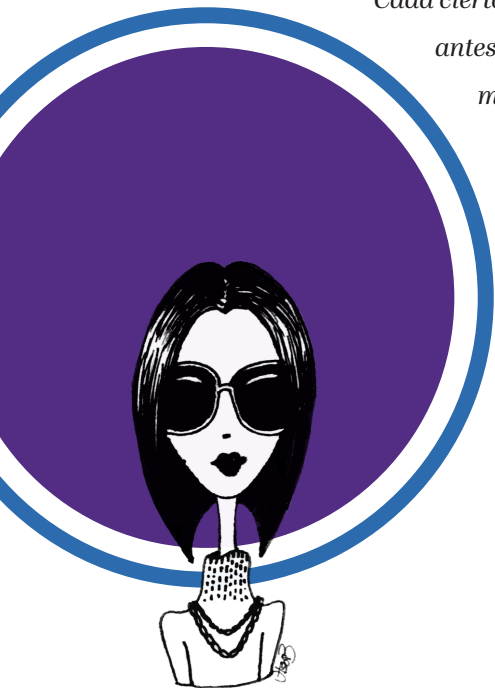
*Te puede ser útil leer...*

El poder de un cuerpo vivo.

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



*Cada cierto tiempo, en el día, o en la noche,  
antes de acostarte, dedícale un momento a  
mirar lo que pasa con tu cuerpo para  
que empieces a percibir señales que  
de otra manera no advertirías.*



## Atrévete y hazlo

### Escáner corporal

Cierra los ojos y céntrate. Enfoca tu atención en un área de malestar físico y pregúntate ¿Qué está tratando tu cuerpo de decirte con ese dolor/malestar? Concéntrate y escucha. Luego, piensa, ¿Qué deberías hacer para sentirte mejor? ¿Qué tipo de tratamiento necesitas? ¿Necesitas ayuda profesional o crees saber qué cosa está provocando ese malestar y puedes intentar controlarlo?

Ahora centra tu atención en cuello, hombros y espalda alta. Pon las manos entre cuello y los hombros. Con cada respiración, al inspirar, siente el peso de las responsabilidades que arrastras en tu espalda y tus hombros.

Retén algunos segundos el aire y luego comienza a exhalar lentamente. Repítelo varias veces ¿Sientes que algo de ese peso va saliendo junto con tus exhalaciones? ¿Se te dificulta? ¿Tienes mucha carga encima? Ahora al exhalar acompáñalo de un sonido que exprese alivio, un Ahhhh que tu cuerpo entienda como parte del proceso de liberación de carga. Hazlo varias veces.





# 2023

FEMI  
NISMO  
INC.



## ABRIL *para Emocionarnos*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

*Nosotras tenemos que rescatar nuestro derecho y defender la libertad a expresar las emociones como las sentimos sin tener que disfrazarnos de nada para poder ser nosotras mismas. Si queremos comprender cómo actuamos, cómo pensamos, cómo nos movemos en el mundo, tenemos que prestarle atención a nuestra vida emocional.*

*Te puede ser útil leer...*

Las líderes resonantes crean más.

La consigues en [feminismoinc.org](http://feminismoinc.org) en LECTURAS PARA ATREVIDAS





	LO QUE SIENTES	LO QUE HACES
EN TI	AUTO CONCIENCIA	AUTO CONTROL
EN LOS DEMÁS	EMPATÍA	HABILIDADES SOCIALES



## Atrévete y hazlo

### Yo me amo

¿Conoces la canción del cantautor venezolano Franco de Vita "Te Amo"?

Te invito a cantarla, pero en lugar de decir TE AMO, digas ME AMO... cambia la letra de forma que te la dediques a tí misma. Si puedes hacerlo a voz en cuello mejor. Cierra esa puerta y canta con fuerzas. Si no puedes, pues bajito, pero canta y presta atención a la letra que te vas a dedicar. Créetela y date cuenta de lo que sientes cuando la cantas con esta letra modificada. Es un ejercicio de auto conciencia emocional.

Ubica la canción en este código QR



# 2023

## MAYO *para Escuchar*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

*Te puede ser  
útil leer...*

Mirarse el ombligo.

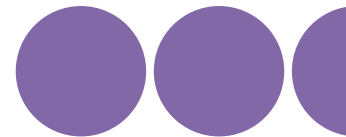
La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



FEMI  
NISMO  
INC.



*La escucha es el mejor indicador de la calidad de la relación que tenemos con alguien. En el fondo, cuando le dices a alguien “tú no me escuchas”, lo que estás diciendo es: “yo no te importo”. Así de fundamental es aprender a escuchar y procurar ser escuchadas.*





## APRENDIZAJES DE UNA ESCUCHA EFECTIVA

### 3 HERRAMIENTAS

- 1 **Verificar escuchas**
- 2 **Compartir inquietudes**
- 3 **Indagar**



### *Atrévete y hazlo*

Pon a prueba tu capacidad para indagar

Ponte a conversar con alguien, pero en lugar de contarle cosas, indaga.

Inicia la conversación con una pregunta e intenta mantenerla solo haciendo preguntas a lo que te va respondiendo.

Es como jugar a la periodista. Evalúa tu capacidad para indagar:

¿Se te hace fácil?

¿Se te complica?

¿Qué hábitos podrías fomentar para que te salgan naturalmente preguntas que abran conversaciones con otros?



2023

# JUNIO *para Pedir*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
			01	02	03	<b>04</b>
05	06	07	08	09	10	<b>11</b>
12	13	14	15	16	17	<b>18</b>
19	20	21	22	23	24	<b>25</b>
26	27	28	29	30		

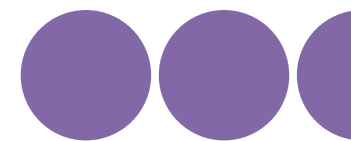
*Te puede ser  
útil leer...*

**Autocompasión.**

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



*Pedir es una de las competencias que más está relacionada con el incremento de bienestar personal. Pedir incrementa tus activos, te hace mucho más poderosa. El pedir es lo que más te pone en la senda del bienestar y de la riqueza personal, material y espiritual.*



## Aprender a pedir

*Por lo menos en el 90% de las situaciones en las que te dicen que no a lo que pides, se debe a una petición mal formulada. Hay maneras de aprender a pedir para que te digan que sí.*



## Atrévete y hazlo

Tips para que PIDAS EFECTIVAMENTE:

- No empieces diciendo lo necesitada que estás, o lo pobrecita que eres, o lo mal que te ha ido últimamente, o lo poco afortunada, o que no te alcanza el dinero. Solo lenguaje empoderador.
- Revisa tus emociones antes de ir a la antes de pedir lo que deseas. Respira. Busca centro. Si te sientes con baja energía elige otro momento para pedir.
- Considera un buen grupo de razones vinculadas con tu petición para que la otra persona entienda por qué es tan importante para tí.
- Selecciona unos cuantos logros personales o ventajas de ti misma o de tu producto, a destacar durante el discurso.
- Utiliza lenguaje persuasivo usando adjetivos positivos y autoafirmativos.

# 2023

## JULIO *para Enjuiciar*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					01	<b>02</b>
03	04	05	06	07	08	<b>09</b>
10	11	12	13	14	15	<b>16</b>
17	18	19	20	21	22	<b>23</b>
24	25	26	27	28	29	<b>30</b>
31						

*Te puede ser  
útil leer...*

**Frases misóginas  
pronunciadas por notables.**

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



**FEMI  
NISMO  
INC.**



*Aprender a vivir con los juicios propios es lo que se llama autenticidad. Ser Atrevida es hacer lo que quieres hacer y vivir en función de tus propios juicios, no los de los demás. Elige los juicios con los que quieres vivir.*



## *Puede ser fuente de sufrimiento:*

*Ser prisioneros de nuestros juicios del pasado.*

*Ser inauténticas, depender de los juicios de otros.*

*Ser intolerantes: crees que mis juicios son los correctos los de los demás son falsos.*

*No diferenciar entre juicios fundados e infundados.*

*No cuestionar la autoridad de quien formula el juicio que me afecta.*

*No enjuiciar juicios, tomarlos prestados de forma acrítica.*

*Cuando en vez de poseer juicios, los juicios nos poseen.*



## *Atrévete y hazlo*

Mis 10 juicios

Vas a pensar y escribir 5 juicios positivos y 5 juicios negativos acerca de:

Tu país.

Tu familia.

Tú misma.

¡Tienen que ser 5 de cada uno!  
Vamos a ver si es posible.

Toma nota en cuál se te hace más fácil y en cuál más difícil.

¿Con cuál de esos juicios positivos sobre tí misma te sientes más cómoda y orgullosa?

¿Cuál de los juicios negativos que tienes sobre tí, te gustaría cambiar y por qué?

¿Sientes que tienes la voluntad y herramientas para lograrlo?

Cambiando conductas, cambiamos juicios.  
Al hacer, cambian nuestras creencias.

Acciones matan Juicios.





# 2023

FEMI  
NISMO  
INC.



## AGOSTO *para Ambicionar*

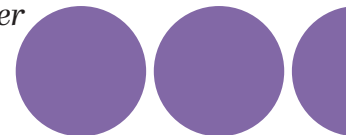
LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

*Las mujeres tenemos que rescatar el derecho a ser ambiciosas y quitarle la mala connotación que eso tiene, especialmente en nosotras. ¿Por qué un hombre ambicioso llega a la cúspide y es lo que se espera de su acción y una mujer ambiciosa es a la que condenan primero? Para eso las feministas estamos trabajando, para que ambición y mujer puedan ir en una misma oración.*

*Te puede ser útil leer...*

Que no muera la ambición.

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS





## Juicios de

	<b>FACTICIDAD</b> (lo que no podemos cambiar)	<b>POSIBILIDAD</b> (lo que podemos cambiar)
<b>Nos oponemos</b>	<b>RESENTIMIENTO</b>	<b>RESIGNACIÓN</b>
<b>Aceptamos</b>	<b>ACEPTACIÓN</b> (paz)	<b>AMBICIÓN</b>



## Atrévete y hazlo

### Mis ambiciones

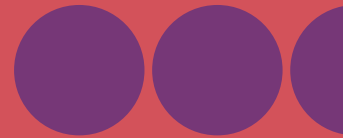
Haz una lista detallada de todo lo que ambicionas en la vida, en tu plano personal, familiar, laboral. Léela en voz alta y registra cómo te hace sentir.

Identifica cuáles de esas ambiciones son posibles y transfórmalas en metas de desarrollo a corto, mediano y largo plazo.

Mantente atenta a posibles mensajes internos que te hagan pensar que es imposible o que eres ilusa o incluso egoísta.

Ponlos a un lado y sigue conectada con el espacio de las posibilidades.

Eso es ambición. Tómate tu tiempo y regresa siempre que puedas a este ejercicio.



# 2023

## SEPTIEMBRE *para Reclamar*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

*Te puede ser  
útil leer...*

El feedback.

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



FEMI  
NISMO  
INC.



*No siempre nos enseñan en la vida a reparar relaciones dañadas. Nos enseñan a establecer relaciones, hacer “networking”, pero recuperar una relación y volver a vivir en confianza es de las competencias lingüísticas más poderosas que podemos aprender y practicar.*



## CUANDO ALGUIEN NO CUMPLE

- **NO HACER NADA:** nos sentimos indignas o irrespetadas o resentidas.
- **PROTESTAR EN FORMA DE QUEJA O RECRIMINACIÓN:** lluvia de juicios.
- **RECLAMAR:** procura tomar acciones que sean conducentes a hacerse cargo de los daños producidos por el incumplimiento. Esta es la mejor alternativa.



## Atrévete y hazlo

### Práctica sobre feedback

Piensa en alguna persona que te hizo alguna cosa, recientemente, que no te gustó.

Entrégale un feedback que te permita practicar un reclamo bien formulado.

Si lo deseas escríbelo, practícalo y visualízate haciéndolo.

Luego registra lo que pensaste, sentiste, si te atreviste a hacerlo o no.

Si lo hiciste observa cuales fueron los resultados que obtuviste.

Presta atención a tu emocionalidad y corporalidad cuando lo piensas y haces.

¡Adelante! ¡Atrévete!

Quien es transparente en sus reclamos, avanza.

# 2023

## OCTUBRE *es Sororidad*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

*Te puede ser  
útil leer...*

**Solidaridad entre mujeres:  
una conversación difícil.**

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



FEMI  
NISMO  
INC.



*Ser solidaria con otras mujeres es tomar conciencia de la manipulación que se ha hecho de nuestra psicología y nuestros cuerpos para dividirnos. Es un esfuerzo consciente, voluntario y colectivo que tenemos que hacer para abrirnos espacios a todas.*

## Sororidad

*La hermandad de mujeres es un concepto introducido por el feminismo para destacar la necesaria solidaridad que las*

*mujeres debemos tener unas con otras para avanzar*

*juntas. Este amor de hermanas es necesario en la*

*lucha colectiva para derrumbar el mito de que*

*las mujeres juntas no podemos convivir. Nos*

*enseñaron a envidiarnos y vernos como*

*enemigas, como potenciales competidoras*

*por el único trofeo de nuestras vidas, la*

*atención del hombre, bajo la consigna del*

*divide y vencerás patriarcal. Por eso, expresar*

*admiración, cariño y reconocimiento a las otras*

*mujeres es un acto revolucionario.*



## Atrévete y hazlo

Pregúntate:

A las mujeres de mi entorno... ¿Cómo las trato?

¿Qué frases misóginas repito todos los días sin darme cuenta?

¿Uso lenguaje descalificador cuando me refiero a otras mujeres que enjuicio más poderosas o bellas o inteligentes?

¿Me cuesta reconocerle a otras mujeres sus logros?

¿Percibo a las mujeres de mi entorno como mi competencia?

¿Qué puedo hacer para abrirle espacios a otras mujeres?

La conciencia de compartir destinos e intereses comunes con el resto de las mujeres pone lo propio en colectivo, porque nace de la experiencia de sabernos subordinadas y de experimentar la opresión por el hecho de ser mujeres.

# 2023

## NOVIEMBRE *Palabra y Poder*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
		01	02	03	04	<b>05</b>
06	07	08	09	10	11	<b>12</b>
13	14	15	16	17	18	<b>19</b>
20	21	22	23	24	25	<b>26</b>
27	28	29	30			

*Te puede ser  
útil leer...*

Mujer encuentra tu voz.

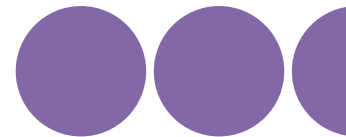
La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS



FEMI  
NISMO  
INC.



*No tienes otra cosa en la vida que tu palabra, tienes todo para triunfar, pero principalmente desde el dominio de tu palabra. El feminismo como movimiento social y político lo que busca es defender el derecho de toda mujer a expresar su palabra como fuente de poder.*



*Siempre deja tu opinión sobre la mesa. No te retires sin haber expresado lo que piensas.*

*Exprésate en primera persona, asumiendo la responsabilidad de lo que dices.*

*Evita usar palabras que desempoderen, a tí misma o a otros.*

*Habla alto, modulando y pronunciando bien cada palabra.*

*Si estás en una reunión levántate. Que te vean.*

*No hables si otros están hablando. Espera tener la atención.*

*Revisa tus juicios internos o creencias que te hagan pensar que lo que estás diciendo no es importante. Deséchalas.*

*Realiza ejercicios de centramiento y respiración antes de tomar la palabra.*



**EVANGELINA GARCÍA PRINCE,**  
quien fue Senadora de la República en Venezuela y además Ministra de la Mujer, una maestra de liderazgo sin igual, nos decía siempre:  
**TU PALABRA ES TU PODER**

info@feminismoinc.org



@feminismoinc



Feminismoinc



## *Atrévete y hazlo*

Prueba de poder desde la palabra

Identifica una necesidad que tengas en el plano laboral o estudiantil. Algo que desees obtener para mejorar tu desempeño, lograr un negocio, ganar más dinero... Escríbelo en un papel. Ahora identifica quién o quiénes tienen en sus manos facilitarte lo que desees. Diseña una acción que te lleve a obtenerlo. Visualízate haciéndolo. Registra todos los pensamientos, creencias, sentimientos que experimentes solo pensándolo. Escríbelo. Si tienes la posibilidad de llevarlo a cabo, hazlo. Atrévete a hacerlo. Si no, con la visualización de ti misma en acción basta.

Escribe qué te propusiste, qué emociones y pensamientos registraste en la visualización, si lo pusiste en acción o no, como te sentiste y qué pasó. Este ejercicio te permitirá medir tu capacidad de influencia y poder a través de la palabra.





# 2023

## DICIEMBRE *para Celebrar*

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

*Te puede ser  
útil leer...*

**Vida 5 estrellas.**

La consigues en  
feminismoinc.org en  
LECTURAS  
PARA ATREVIDAS

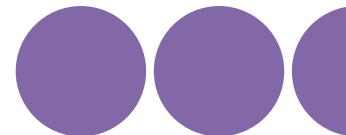


FEMI  
NISMO  
INC.



*Ha llegado el momento de que definas lo que es el  
éxito para ti en tus propios términos.*

*Ojalá las reflexiones y aprendizajes que has venido  
acumulando y las que surjan al realizar  
estos ejercicios te ayuden a alcanzar  
el Atraviesamiento total.*



## Estrategias para la superación del miedo al éxito.

Adopta una visión realista de lo que sucederá en el futuro si realmente tienes éxito con tu objetivo. No te fijas en tus temores o expectativas negativas sobre lo que va a pasar.

Utiliza tus experiencias anteriores. Es probable que hayas tenido éxito en el pasado en alguna faceta de tu vida ¿Por qué no usar esta experiencia para cambiar sutilmente las expectativas actuales?

Planta cara al miedo con un plan para cuando logres el éxito.

Tal vez el problema sea de la otra u otras personas y no tuyo.

Desecha el “qué dirán”.

Sea cual sea tu motivación para ser exitosa, no caigas en el Síndrome de la Superwoman: Mujer liberada, autoconstruida, perfecta, atractiva, inteligente, controladora.

Perseguir este ideal usualmente viene acompañado de soledad, fatiga, masculinización, hiper responsabilidad, autosuficiencia aisladora, alto nivel de exigencia, burnout.



## Atrévete y hazlo

¿Eres una mujer que inspira?

Todas tenemos alguna mujer que nos inspira... Pero, ¿eres tú una mujer que inspira? ¿A quién inspiras? ¿Qué haces o dices o logras que inspira a otras personas?

Para ayudarte a definir una vida laboral o emprendedora exitosa, responde a estas preguntas:

- ¿Qué es lo más importante en tu vida laboral o empresarial en este momento?
- ¿Qué cosas te hicieron sentir exitosa y poderosa en el pasado?
- ¿Te gusta tu trabajo o a lo que te dediques para generar ingresos, como para seguir haciéndolo el resto de tu vida?
- ¿Te emociona la idea de llegar a ocupar puestos elevados en una organización o tener tu propia empresa?
- Si tuvieras que intercambiar tu trabajo con otra persona, ¿cuál sería?
- ¿Cómo has llegado a donde estás ahora?



# Calendario 2023 *Atrévete!* FEMINISMO INC.

ENERO

*para Atrevernos*

FEBRERO

*para Fluir*

MARZO

*es Poder Corporal*

ABRIL

*para Emocionarnos*

MAYO

*para Escuchar*

JUNIO

*para Pedir*

JULIO

*para Enjuiciar*

AGOSTO

*para Ambicionar*

SEPTIEMBRE

*para Reclamar*

OCTUBRE

*es Sororidad*

NOVIEMBRE

*Palabra y Poder*

DICIEMBRE

*para Celebrar*



# 2024

FEMINISMO  
INC.

## ENERO

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06				

*Si te gustaron las lecturas y ejercicios  
de este calendario y quieres hacer el curso  
completo, ¡contáctanos!*

info@feminismoinc.org   @feminismoinc   Feminismoinc



(<https://feminismoinc.org/producto/escuela-para-atrevidas>)