

# PUEDO SER

## POR COLOMBIA

Caja de herramientas



KONRAD  
ADENAUER  
STIFTUNG



RED ESTUDIANTIL  
KAS COLOMBIA



# PUEDO SER

## POR COLOMBIA

*Caja de herramientas*

KONRAD-ADENAUER-STIFTUNG E.V.,  
KAS COLOMBIA

Representante para Colombia  
Stefan Reith

Coordinadora del proyecto  
Angélica Torres Cardozo

Coordinadores Nacionales Red  
Estudiantil KAS  
Gustavo Quintero (2022-1)  
María Eugenia Rodríguez (2022-2)

Fundación Konrad Adenauer,  
KAS Colombia  
Calle 93 B No. 18-12. Piso 7  
(+57 1) 743 0947  
Bogotá, Colombia  
[angelica.torres@kas.de](mailto:angelica.torres@kas.de)  
[www.kas.de/kolumbien](http://www.kas.de/kolumbien)

**EDITORES:**  
Stefan Reith  
Tatiana Andrea Niño Martínez  
Maria Alejandra Vargas Durango

**AUTORAS:**  
Tatiana Andrea Niño Martínez  
Maria Alejandra Vargas Durango

### DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

.Puntoaparte editores  
[www.puntoaparte.com.co](http://www.puntoaparte.com.co)



### Dirección Editorial

Andrés Barragán

### Dirección de Arte

Jerson Siabatto

### Diseño y diagramación

Adriana Villegas

### Corrección de estilo

Jhon Guechá

### Ilustraciones

Guillermo Torres

### IMPRESIÓN:

XXXXXX

**ISBN:** XXX-XXX-XXXX-XX-X

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.



# **PUEDO SER**

## POR COLOMBIA

*Caja de herramientas*



# Prólogo

La Fundación Konrad Adenauer (KAS) es una fundación alemana con más de 55 años en Colombia que trabaja por el fortalecimiento de las instituciones democráticas, el fomento del respeto a los derechos humanos, así como la formación política y la integración ciudadana activa.

Para la KAS, como fundación política, es fundamental la promoción de la participación de la mujer en los ámbitos políticos, sociales, institucionales y económicos como elemento central para el fortalecimiento de la democracia en Colombia. Partiendo de esta premisa, durante el año 2020 decidimos embarcarnos en una iniciativa muy especial que reflejara el poder transformador que tienen las mujeres. Por eso, junto a nuestros jóvenes de la Red Estudiantil KAS, y en alianza con la Fundación Wom-en, adelantamos el proyecto “Podemos Ser”, un ejercicio base que nos permitió conocer las historias de vida e influencia de mujeres maravillosas a nivel nacional.

Esta iniciativa, como primer escenario de encuentro con referentes de diferentes regiones del país, nos permitió no solo socializar las historias de lideresas de diversos sectores, sino también inspirar a una nueva generación de jovencitas, a motivarlas a alcanzar sus metas, y a demostrarles que pueden influir en la política colombiana. Con esto en perspectiva, y con mucha satisfacción, decidimos iniciar una segunda fase de Podemos Ser mediante un programa de mentorías que denominamos “Puedo Ser por Colombia”.

Si bien el empoderamiento de las mujeres es una temática en auge, y los cambios culturales, en los imaginarios y las realidades sociales, políticas, laborales entre otras nos demuestran avances como sociedad, todavía hay muchos retos que asumir en esta materia. Es por esto que, de la mano de la Red Estudiantil KAS y las coeditadoras de Podemos Ser, Tatiana Niño y Alejandra Vargas, nos propusimos diseñar *“Puedo Ser por Colombia”*, una caja de herramientas que permitirá a estudiantes de educación media ser protagonistas de un espacio de mentoría con mujeres con amplias trayectorias.

Tener como protagonistas a adolescentes y jóvenes estudiantes es primordial para desarrollar en el largo plazo escenarios democráticos, donde los liderazgos y el empoderamiento de las mujeres incidan tanto en los sectores públicos como en los privados, demostrándoles a las nuevas generaciones de niñas, jóvenes y estudiantes que pueden ser influyentes en sus regiones.

Por lo anterior, la caja de herramientas aquí presente fomenta y aborda el autoconocimiento, la construcción del proyecto de vida, el fortalecimiento de habilidades de del liderazgo, y el ejercicio de relacionamiento. Así se busca no solo aportar al desarrollo individual de las jóvenes, sino también a la construcción de país.

Finalmente, junto a Red Estudiantil KAS agradecemos a las mentoras y a las autoras de la caja de herramientas por hacer posible esta iniciativa. Esperamos que a través de su guía y acompañamiento sigamos inspirando y sumando referentes en todo el territorio nacional.

# Introducción



Teniendo en cuenta las desigualdades y deudas históricas que las mujeres han enfrentado en Colombia, en el 2020 surge la publicación *Podemos Ser: mujeres jóvenes influyentes en la política colombiana*, en una alianza entre la Red Estudiantil de la Fundación Konrad Adenauer (KAS) y la Fundación Wom-en. Esta es una apuesta por visibilizar la trayectoria y el impacto de 31 mujeres que inspiran a una nueva generación de colombianas para incidir en las diferentes dimensiones de la política como mecanismo para construir un mejor país. Estos liderazgos femeninos se caracterizan por su diversidad de regiones, culturas, profesiones y áreas de acción. Paralelamente, la finalidad era abarcar un concepto amplio de política a partir de la triada en inglés *politics, policy y polity*, que le permitiera comprender al lector que la política está en todo y, como tal, nos compete a todos.

*Podemos Ser* hace un llamado a la sororidad como apuesta política, para la inclusión de más mujeres en las esferas de toma de decisión en el país. Durante su primer año, el equipo de voluntarios de la Red Estudiantil KAS, junto con las coeditoras de la publicación, María Alejandra Vargas Durango y Tatiana Andrea Niño Martínez, promovieron la iniciativa “Podemos Ser por Colombia”, una gira nacional que permitió que estos libros y testimonios llegaran a nuevos territorios con la difusión de más de 1.000 ejemplares en todo el país. Gracias a la alianza con autoridades locales y universidades, la publicación llegó a ocho departamentos y nueve ciudades, a través de 18 eventos durante 2021.

En el marco de este proyecto y luego de nuestra aproximación al territorio nacional, como coeditoras tomamos la decisión estratégica de complementar la publicación con un instrumento práctico, *Puedo Ser por Colombia*, una caja de herramientas que amplía la posibilidad de que más adolescentes y jóvenes colombianas puedan desarrollarse como las mujeres que sueñan ser. El propósito de este instrumento es orientar, promover e implementar capacidades de liderazgo en adolescentes y jóvenes, para que las desarrollos en su ejercicio político. La cartilla se puede

explorar de manera individual o con el acompañamiento de un proceso de mentoría, promoviendo el fortalecimiento de las redes entre mujeres, la sororidad y los proyectos de vida de una nueva generación de colombianas.

Nuestro mayor anhelo al entregar esta caja de herramientas es generar un efecto multiplicador en Colombia, incentivando la participación política de las mujeres en función del servicio público en sus propios entornos. Para lograr este objetivo, el instrumento cuenta con cuatro módulos: autoconocimiento, proyecto de vida, liderazgo y relacionamiento. Transversalmente, está constituido por dos ejes centrales, la promoción de la participación de la política y el enfoque de género.

Consideramos fundamental resaltar que aquellas personas que deseen multiplicar el impacto de esta cartilla tengan en cuenta que es posible realizar ajustes de acuerdo con el contexto en el que se implante, por lo que se deben tener presente cuatro aspectos esenciales. Primero, se requiere preparar previamente las sesiones de la cartilla, complementando con información adicional y contextual si es necesario. Segundo, es importante ser consciente de que los resultados generados por la cartilla se determinan por la etapa de la vida en la que se encuentran las adolescentes y jóvenes, de modo que estos pueden variar con el tiempo. Tercero, el proceso de mentoría y acompañamiento implica desarrollar necesariamente procesos de discernimiento y reflexión con las adolescentes y jóvenes, el tiempo mencionado es sugerido, pero no limitante, por lo que se recomienda no diligenciar la cartilla sin profundizar en las respuestas. Cuarto, en caso de que los facilitadores enfrenten situaciones personales de sus *mentees* para las cuales no crean que están capacitados, por favor acudir a personal profesional correspondiente para guardar la integridad y responsabilidad en el desarrollo de la cartilla.

Por último, como autoras de esta caja de herramientas estamos a total disposición de guiar y acompañar el proceso tanto de facilitadores, como de las adolescentes y jóvenes que decidan poder ser por Colombia.

**Maria Alejandra Vargas Durango  
y Tatiana Andrea Niño Martínez**





# Módulo 1

# Autoconocimiento

---

## Fundamentación

El autoconocimiento es la capacidad que tiene toda persona de identificar sus características, en pocas palabras, su esencia. Lo cual, es relevante a nivel global y trasciende de cualquier contexto. Para ilustrar, cuando al Consejo Asesor de la Escuela de Negocios de Stanford se le solicitó recomendar la capacidad más importante que deben desarrollar los líderes, su respuesta fue casi unánime: el autoconocimiento (George, Sims, Mclean y Mayer, 2011). En ese sentido, todas las personas tienen la capacidad de inspirar a otros, pero primero deben estar dispuestas a dedicarse a su

crecimiento personal, de modo que los valores individuales se conviertan en los principios de liderazgo que lleven a la acción. Tal como lo mencionan George *et al.* (2011) en la Harvard Business Review América Latina, los líderes auténticos generan un impacto tanto con el corazón como con la cabeza a partir de su propósito.

El objetivo de este módulo es posicionar a la adolescente en su entorno, permitirle un ejercicio de autorreconocimiento desde el nivel personal y colectivo, con un énfasis especial en sus causas políticas para promover el liderazgo con impacto social.

# Actividad 1.1:

## Identificar mi contexto, mis fortalezas y debilidades



**Objetivo:** Identificar mi contexto personal, mis fortalezas y aspectos por mejorar.



**Duración:** 30 minutos

### Instrucciones:

#### Preguntas orientadoras del contexto:

- 1.** Colorea en el mapa de Colombia el lugar donde naciste.  
Reflexiona: ¿Es urbano o rural?  
¿He cambiado de residencia a lo largo de mi vida? En caso de que sí, colorea los lugares donde has vivido.
- 2.** ¿A cuál grupo étnico poblacional pertenezco? Escríbelo dentro del mapa.  
\*Grupos étnicos: afrodescendiente, indígena y rrom.
- 3.** Escribe tres características positivas de tu entorno dentro del mapa.  
\*Tu entorno puede ser tu departamento, ciudad, municipio, corregimiento, vereda, colegio, hogar.
- 4.** Escribe en las piernas de la silueta: ¿Quiénes conforman mi familia y red de cuidado? ¿Qué rol cumplen en mi vida?

#### Preguntas orientadoras de fortalezas:

Escribe dentro de la silueta de la persona:

- 1.** En el tronco: tres fortalezas que consideras que te caracterizan.
- 2.** En los brazos: dos fortalezas que tu familia, red de cuidado y amigos resaltarían de ti.

#### \*A continuación, algunos ejemplos de fortalezas:

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Creatividad</li><li>• Curiosidad</li><li>• Persistencia</li><li>• Integridad</li><li>• Amor</li><li>• Liderazgo</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Humildad</li><li>• Prudencia</li><li>• Gratitud</li><li>• Resiliencia</li><li>• Adaptabilidad</li><li>• Paciencia</li></ul> |
|---|---|

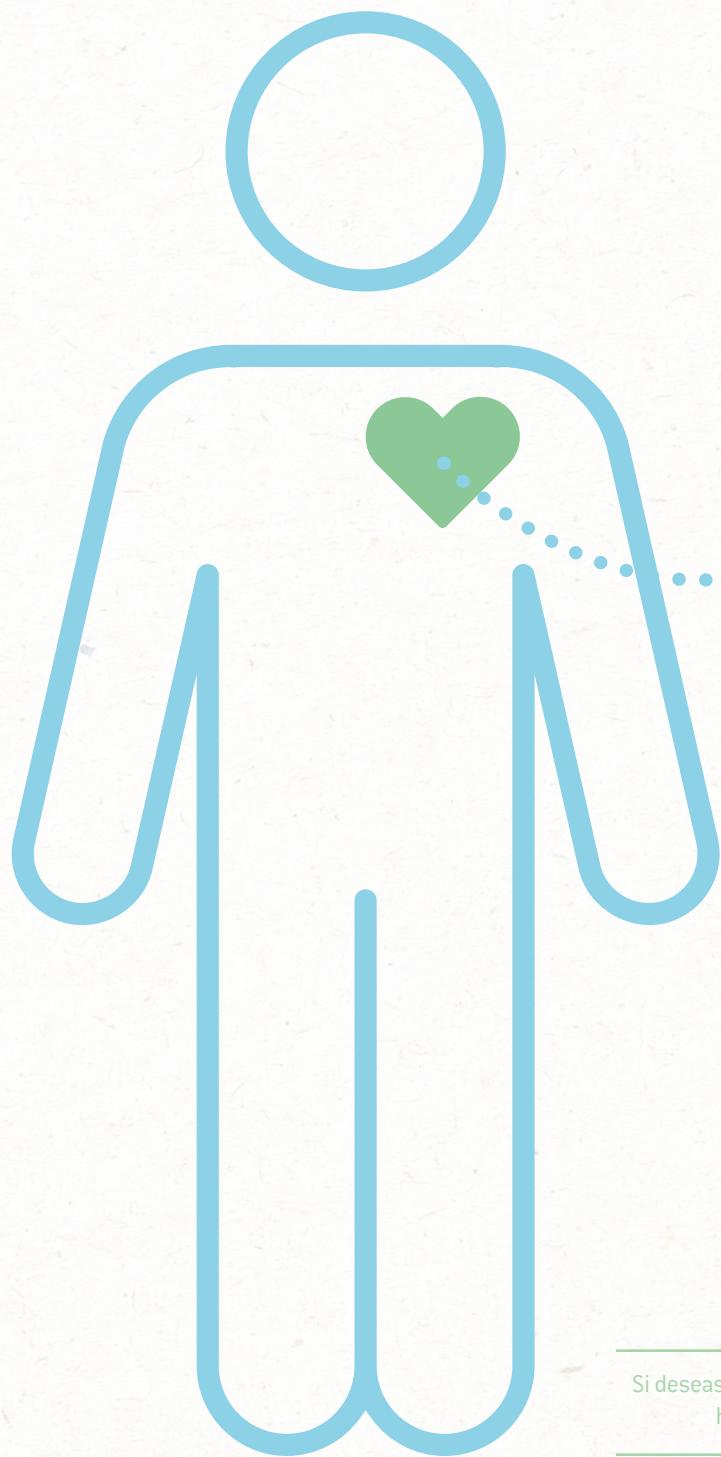
#### Preguntas orientadoras de aspectos por mejorar:

- 1.** Identifica tres aspectos por mejorar de tu entorno y enlístalos debajo del mapa.  
\*Tu entorno puede ser tu departamento, ciudad, municipio, corregimiento, vereda, colegio, hogar.
- 2.** Identifica tres aspectos por mejorar de tu personalidad y enlístalos debajo del mapa.

YO \_\_\_\_\_, PUEDO SER POR COLOMBIA.



MÓDULO 1 - AUTOCONOCIMIENTO



Si deseas ahondar en esta actividad, acude al siguiente material de soporte:  
<https://www.16personalities.com/es/test-de-personalidad>

# Actividad 1.2:

## Determinar mis valores políticos y mis banderas



**Objetivo:** Reconocer mis causas, posturas y valores políticos.



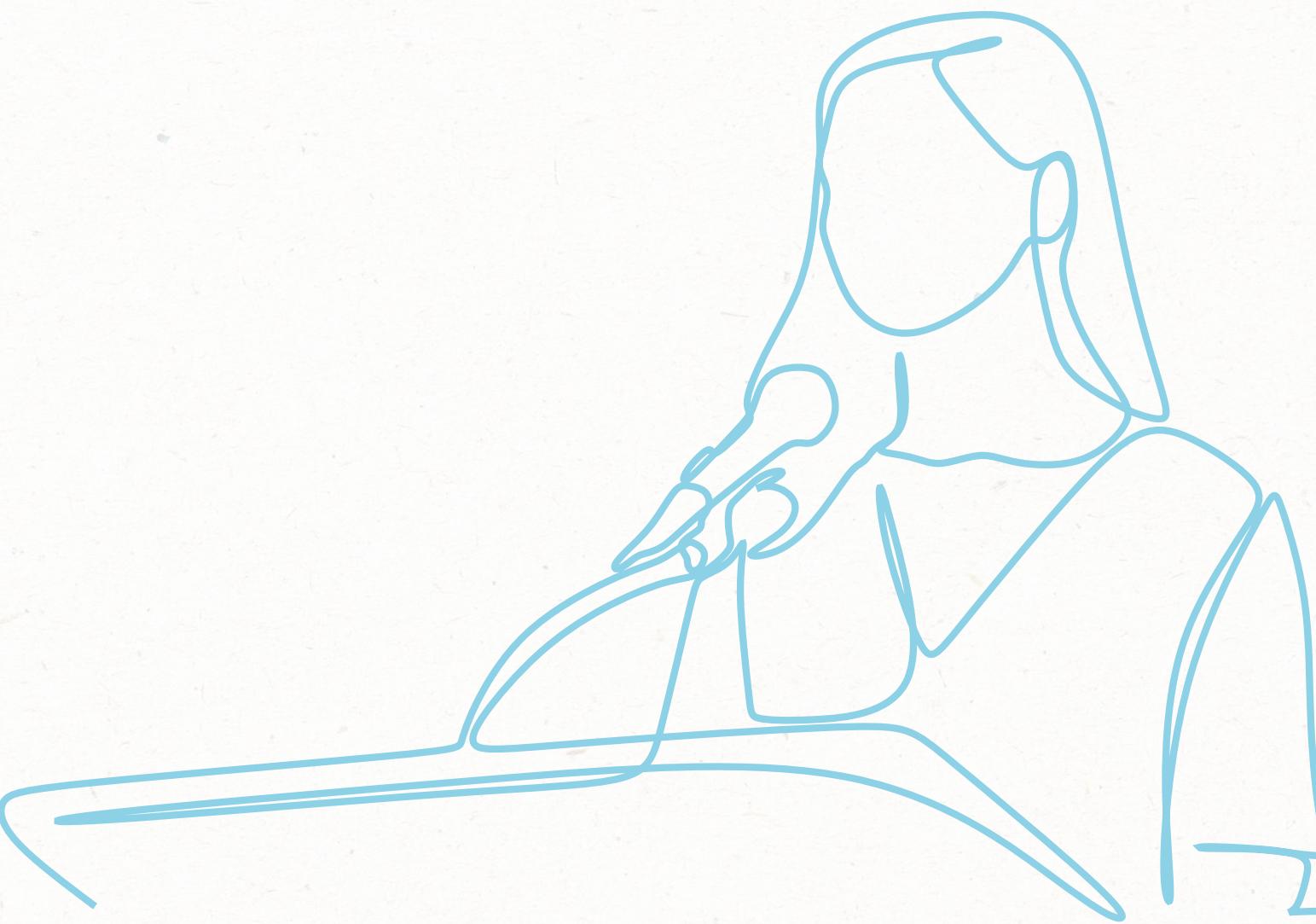
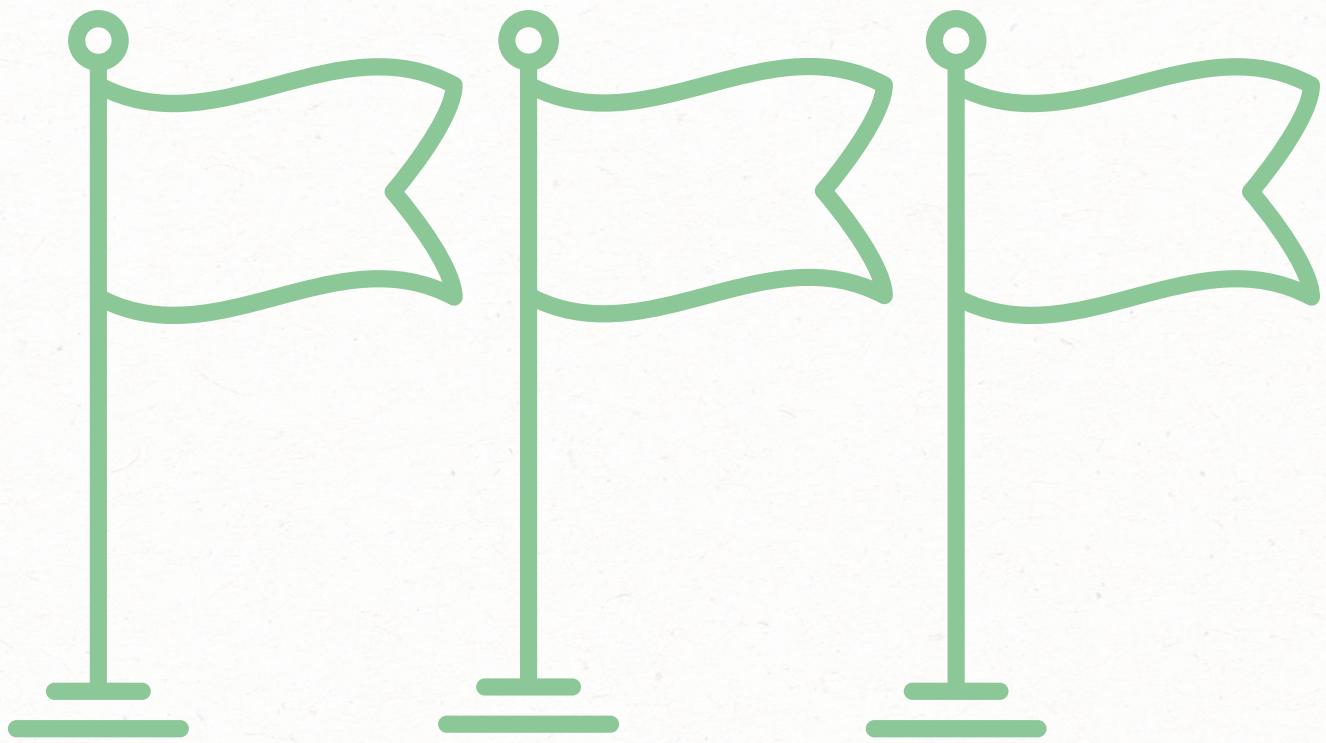
**Duración:** 40 minutos

### Instrucciones:

Marca con una X los temas que más te interesan de la siguiente lista:

Tema	SÍ	NO
Medio ambiente		
Paz		
Derechos humanos		
Género		
Desigualdades		
Salud		
Educación		
Seguridad		
Relaciones internacionales		
Tecnología e innovación		
Ciencia		
Deporte		
Cultura		
Arte		
Finanzas y recursos		
Agricultura		
Justicia		
Otros _____		

Prioriza tres temas e inclúyelos en las banderas



# Actividad 1.3:

## Reconocer mis luchas y las de las mujeres que me rodean



**Objetivo:** Concientizar sobre los estereotipos de género y reconocer su impacto en su cotidianidad.



**Duración:** 35 minutos.

*“Los estereotipos de género constituyen prejuicios generalizados sobre las características que poseen o deberían poseer los hombres o las mujeres. También promueven la limitación de la capacidad de las personas y su facultad para tomar decisiones, desarrollar actividades laborales, realizar una carrera profesional, ejercer sus derechos sexuales y reproductivos. Los estereotipos nocivos condicionan el proyecto de vida de los hombres y las mujeres”.*

ACNUDH, *Guía para el Poder Judicial sobre estereotipos de género y estándares internacionales sobre derechos de las mujeres*, Montevideo, 2020.

### Lista de ejemplos de estereotipos de género<sup>1</sup>

- Las mujeres calladitas se ven más bonitas.
- Los hombres son de la calle y las mujeres de la cocina.
- Algunas personas esperan que las mujeres se encarguen de los niños, cocinen y limpien la casa, mientras que los hombres se encargan de las finanzas, del automóvil y de las reparaciones.
- La belleza exterior en las mujeres facilita el acceso a una mejor posición social y laboral.
- Una mujer guapa y delgada puede tener al chico que quiera.
- Estar delgada y tener buena presencia es igual a éxito social.
- La mujer debe conseguir llegar a ser una princesa para poseer a su príncipe azul.
- No está bien visto que la mujer tome la iniciativa en las relaciones de pareja.
- Las mujeres son mejores para el trabajo doméstico que los hombres.
- A las mujeres les va mejor en carreras de humanidades y a los hombres en carreras con matemáticas.
- Una mujer solo se realiza a plenitud cuando es madre.
- Si el tono de voz de una mujer es fuerte es porque es una neurótica o está loca.

<sup>1.</sup> Tomado de *Guía para la eliminación de estereotipos de género en medios de comunicación* Instituto Electoral del Estado de Puebla. <https://mujeresjovenes.org/estereotipos-que-sufrimos/>

## Instrucciones:

La lista anterior refleja algunos de los estereotipos que las mujeres enfrentamos en nuestra vida cotidiana. Ahora te invitamos a que diligencies la siguiente tabla:

<b>Redacta una anécdota que narre cómo una mujer de tu entorno ha superado algún estereotipo de género</b>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<b>Redacta una anécdota que narre cómo tú has superado algún estereotipo de género</b>  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

## Autoevaluación

<b>1.</b> ¿Cuál es la importancia del autoconocimiento en el desarrollo de tu vida?  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<b>2.</b> ¿Cómo consideras que tu historia conecta con tus banderas?  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<b>3.</b> ¿Cuál es el impacto de los estereotipos de género en tu cotidianidad?  <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	--	---





# Módulo 2

# Proyecto de vida

## Fundamentación

Comenzar a determinar el plan de vida durante la etapa de la adolescencia permite establecer metas y propósitos, generando motivación suficiente para emprender los caminos necesarios que busquen alcanzar el desarrollo personal deseado. Para ello, la toma de decisiones es una habilidad requerida y fundamental que le permitirá a las jóvenes navegar en situaciones retadoras y fortalecer su resiliencia. Es clave resaltar, que el proyecto de vida es un trabajo dinámico, autónomo y que responde a las capacidades, aptitudes, oportunidades y posibilidades de cada persona y, a su vez, representa el conjunto de metas que

siendo niñas, adolescentes y mujeres se irán trazando a lo largo de la vida (UNFPA, 2013). Por lo anterior, trabajar en edades tempranas en la construcción de un proyecto de vida coherente y enfocado en el liderazgo, permite a las nuevas generaciones anticipar y fortalecer su capacidad de decisión para enfrentar de manera estratégica posibles circunstancias y obstáculos que tendrán que superar.

El propósito de este módulo es iniciar la construcción de un proyecto de vida coherente con la vida de cada adolescente, y reflexionar sobre sus posibles barreras para alcanzarlo.

# Actividad 2.1:

## Una razón de ser en la política



**Objetivo:** Acotar el propósito de vida, a partir del reconocimiento de la pasión, misión, vocación y profesión.



**Duración:** 45 minutos

### IKIGAI

es un concepto japonés que no tiene traducción directa, pero en la cultura Okinawa se refiere a la *razón de ser* (García y Miralles, 2016).

#### Instrucciones:

1.

- Elaborar el *IKIGAI*<sup>2</sup>

Reflexionar, identificar y responder en el diagrama:

- a. ¿Qué amo hacer?
- b. ¿En qué soy buena?
- c. ¿Qué considero que necesita mi país?
- d. ¿Por qué acción me pueden pagar?

Responder en cada sección:

- a. Mi pasión es:

---

- b. Mi misión es:

---

- c. Mi profesión podría ser (es):

---

- d. Mi vocación es:

---



2. Es importante que el facilitador informe que el *Ikigai* es un ejercicio constante y no definitivo, por lo que lo ideal es que cada persona lo realice en diferentes etapas de la vida.



# Actividad 2.2:

## Sueño con ser



**Objetivo:** Dar a conocer potenciales roles que pueden ejercer las adolescentes en su futura trayectoria de liderazgo.



**Duración:** 40 minutos

### Instrucciones:

- A continuación, encontrarás las descripciones de algunos de los cargos que puedes ejercer, y debes marcar con una X tu nivel de interés.



### Polity:

Presidenta: jefa del Estado, jefa del Gobierno, suprema autoridad administrativa de Colombia y comandante suprema de las Fuerzas Armadas.

Nada interesada	Poco interesada	Indiferente	Muy interesada	Totalmente interesada
-----------------	-----------------	-------------	----------------	-----------------------

<input type="radio"/>				
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Congresista: encargada de hacer las leyes y ejercer control político sobre el Gobierno y su administración.

Nada interesada	Poco interesada	Indiferente	Muy interesada	Totalmente interesada
-----------------	-----------------	-------------	----------------	-----------------------

<input type="radio"/>				
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Alcaldesa: representante legal de la ciudad o municipio en la que fue electa y se encarga de su administración por un periodo de cuatro años.

Nada interesada	Poco interesada	Indiferente	Muy interesada	Totalmente interesada
-----------------	-----------------	-------------	----------------	-----------------------

<input type="radio"/>				
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



# Policy:

	Nada interesada	Poco interesada	Indiferente	Muy interesada	Totalmente interesada
Ministra: jefe administrativa de una dependencia específica <sup>3</sup> que formula las políticas atinentes a su despacho, dirige la actividad administrativa y ejecuta la ley.	<input type="radio"/>				
Contralora: vigila en representación de la comunidad la gestión fiscal de la administración y de los particulares o entidades que manejen fondos o bienes de la Nación.	<input type="radio"/>				
Fiscal: investiga los delitos y acusa a los presuntos infractores ante los juzgados y tribunales competentes.	<input type="radio"/>				



# Politics

	Nada interesada	Poco interesada	Indiferente	Muy interesada	Totalmente interesada
Lideresa comunitaria: promover acciones de desarrollo colectivo en su contexto comunitario.	<input type="radio"/>				
Activista: encargada de defender derechos colectivos a través de acciones que velan por el bien común de alguna comunidad, organización o territorio.	<input type="radio"/>				
Directora de una Organización No Gubernamental: líder de alguna organización sin ánimo de lucro, con el objetivo de promover iniciativas civiles vinculadas a proyectos sociales, culturales, de desarrollo, entre otros temas.	<input type="radio"/>				

\*Si deseas ahondar en esta actividad, acude al siguiente material de soporte: <https://cienciassociales.uniandes.edu.co/desarrollos/organigrama-estado-colombiano/index.php?ac=rl&main=2&id=1&dat=?#d1>

**3.** Ministerio del Interior; de Relaciones Exteriores; de Hacienda y Crédito Público; de Justicia y del Derecho; de Defensa Nacional; de Agricultura y Desarrollo Rural; de Salud y Protección Social; del Trabajo; de Minas y Energía; de Comercio, Industria y Turismo; de Educación Nacional; de Ambiente y Desarrollo Sostenible; de Vivienda, Ciudad y Territorio; de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones; de Transporte; de Cultura; de Ciencia, Tecnología e Innovación; del Deporte.

**2.** De acuerdo con los resultados anteriores, diligencia la siguiente información según tus preferencias:

YO

SUEÑO CON SER  
Y/O



# Actividad 2.3:

## Puedo ser a pesar de



**Objetivo:** Reflexionar sobre las condiciones que pueden generar desigualdades en el desarrollo del proyecto de vida de una persona.



**Duración:** 40 minutos

### Instrucciones:

1

- Marca con una X las frases con las que te identificas a continuación:

Marca con una X	Frases
	Soy mujer
	Pertenezco a una comunidad étnica
	Soy migrante
	Soy víctima del conflicto armado
	Soy madre adolescente
	No soy heterosexual
	Tengo alguna condición de discapacidad
	Vivo en la ruralidad
	Vivo sin mi padre o mi madre
	Vivo sin ningún acudiente responsable de mí
	Trabajo siendo menor de edad
	No tengo acceso a educación superior
	No tengo acceso a internet
	No tengo acceso a todos los servicios públicos (agua, luz, gas)



- 1.** Responde ¿Consideras que estas condiciones deberían determinar el proyecto de vida de una persona? ¿Por qué?

---



---



---



---



---



---



---



---



Te recomendamos leer los testimonios de Ati Quigua, Edna Liliana Valencia, Kairen Gutiérrez, Yolanda Perea y Lorena Murcia, en la publicación “Podemos Ser: mujeres jóvenes influyentes en las políticas colombianas” disponible en: <https://bitly.com/DescargaPodemosSer>

## Autoevaluación

**1.**

¿Qué componente del *IKIGAI* te costó más identificar?  
¿Cómo puedes trabajar en ello?

---



---



---



---



---

**2.**

¿Cómo podrías relacionar los cargos presentados en la actividad 2.2 del módulo con tus banderas?

---



---



---



---



---

**3.**

¿De qué manera los estereotipos de género profundizan las desigualdades presentadas en la actividad 2.3?

---



---



---



---



---





# Módulo 3

# Liderazgo

## Fundamentación

Ahora bien, las mujeres constituyen el 50% de la población mundial en términos cuantitativos según la ONU, sin embargo, su participación política en los distintos niveles de liderazgo es insuficiente en proporción a su presencia. Durante el siglo XX sólo un 1% de los máximos líderes políticos máximos de los Estados fueron mujeres (Román y Ferri, 2013). Por esto, desarrollar procesos de incidencia para fortalecer el liderazgo y la participación política de las mujeres es fundamental en la medida que permite: i) Promover cambios en la situa-

ción de inequidad entre hombres y mujeres a través de programas y proyectos de políticas públicas; ii) Desarrollar competencias en las participantes del proceso; iii) Empoderar a las mujeres; y iv) Fortalecer la democracia (UN-INSTRAW, 2007).

El objetivo de este módulo es identificar las habilidades que deben fortalecer las adolescentes y jóvenes para ejercer roles de liderazgo con el objetivo de transformar su entorno. De igual forma, reconocer los potenciales desafíos a los que se pueden enfrentar.

# Actividad 3.1:

## ¿Qué necesito para liderar?



**Objetivo:** Identificar las habilidades necesarias para ejercer roles de liderazgo que permitan incidir en los demás.



**Duración:** 45 minutos

### Instrucciones:

- 1.** Ordena del uno al diez las siguientes habilidades que requieres para la gestión de proyectos:

- Claridad sobre los objetivos y metas del proyecto.
- Capacidad de comunicar asertivamente.
- Organización y planeación de las etapas del proyecto.
- Retroalimentación a los participantes del proyecto.
- Recursividad para la resolución de conflictos.
- Distribución y manejo eficiente del tiempo.
- Asignación de funciones según las capacidades del equipo.
- Motivación constante al equipo.
- Seguimiento y rendición de cuentas.
- Gestión de recursos físicos y económicos.

- 2.** Lista las tres que consideras que más has desarrollado en tu trayectoria de liderazgo:

**1.**

---

**2.**

---

**3.**

---

- 3.** Lista las tres en las que consideras que requieres más apoyo:

**1.**

---

**2.**

---

**3.**

---

# Actividad 3.2:

## Mi voz representa mi entorno



**Objetivo:** Identificar problemas que se presenten en tu entorno cercano (colegio, universidad, barrio, localidad, ciudad o municipio) y proponer alternativas de solución desde tus posibilidades, con el propósito de interpretar las necesidades de la ciudadanía como oportunidades de cambio y mejora.



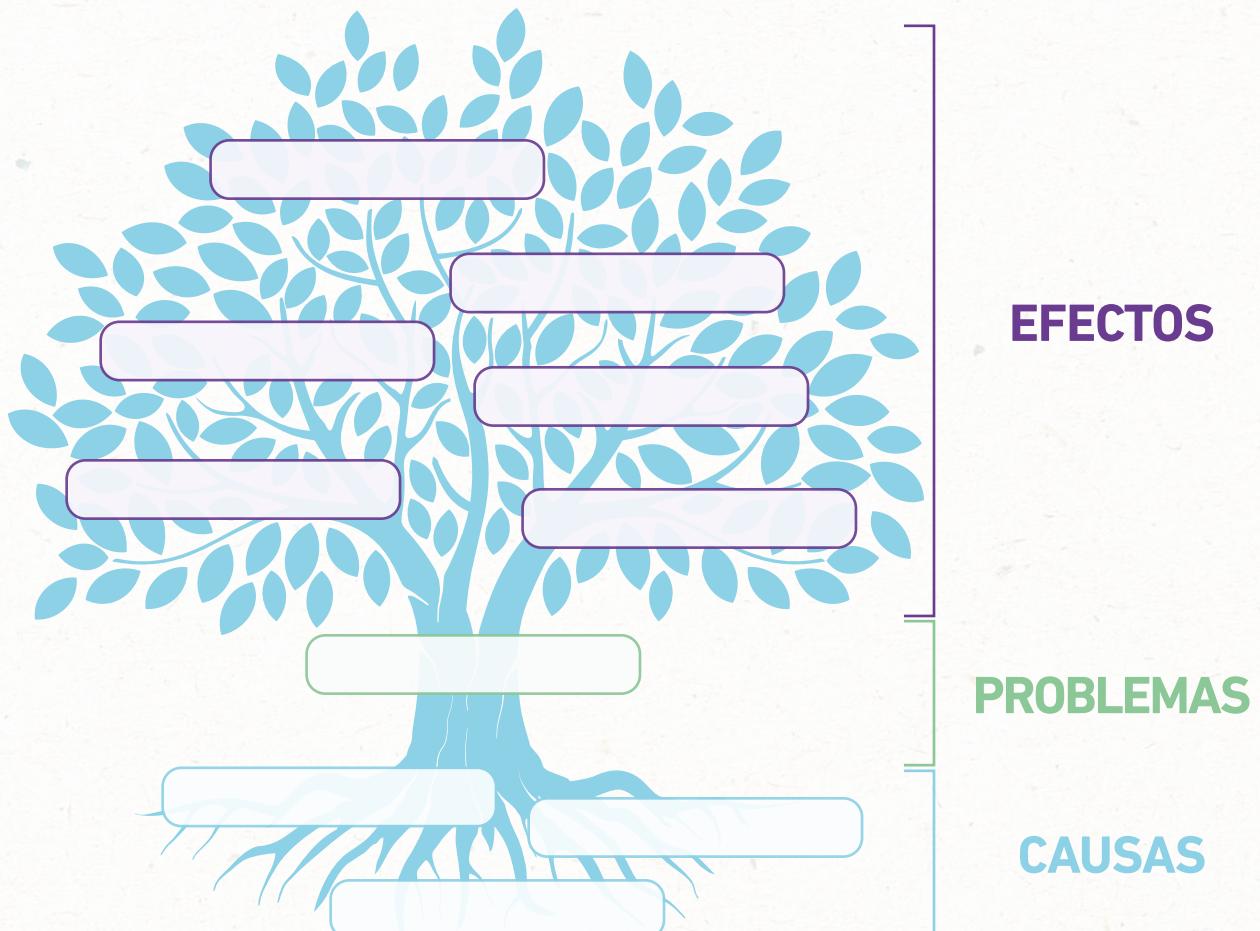
**Duración:** 60 minutos

### Instrucciones:

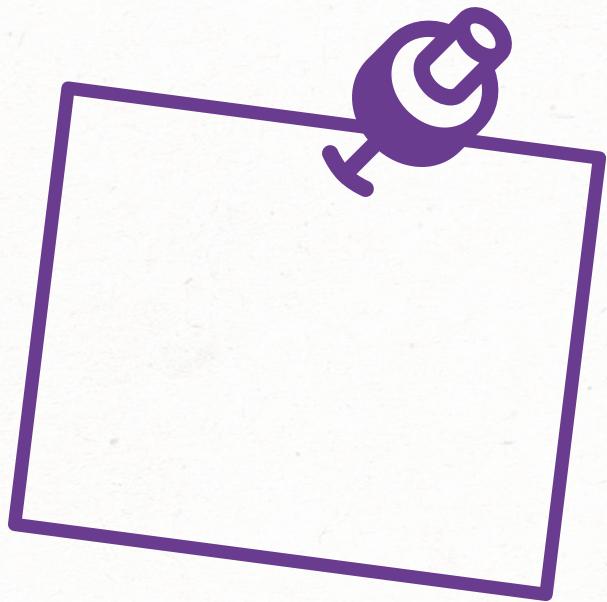
**1.** Reflexiona sobre los problemas que existen en tu entorno cercano.

**2.** Selecciona el problema que ha generado más dificultades y escríbelo en el tallo del árbol.

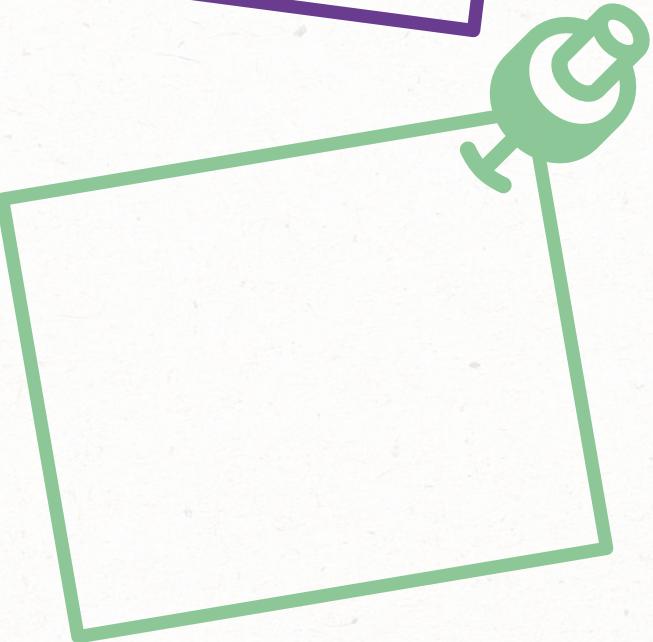
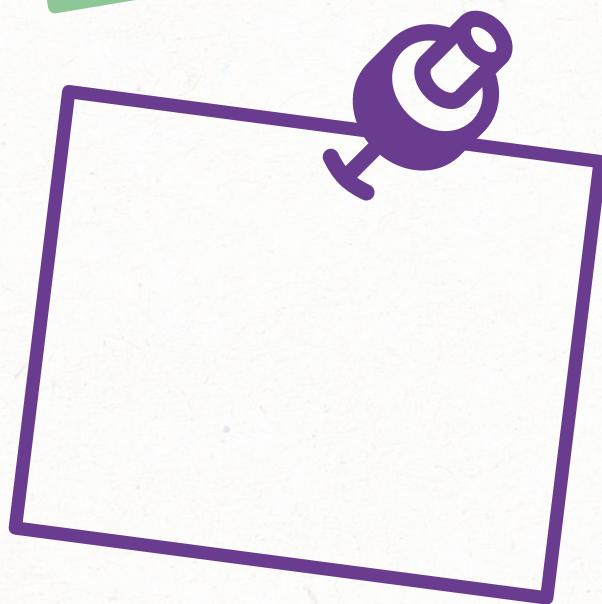
**3.** Analiza las causas (raíces) y los efectos (ramas) de este problema y diligencia el árbol de problemas que se presenta a continuación.



- 4.** Dialoga con tu mentora sobre posibles alternativas o soluciones a este problemas o a sus causas.



- 5.** Escribe en las notas estas ideas.



# Actividad 3.3:

## Desafíos del liderazgo desde la perspectiva de género



**Objetivo:** Sensibilizar ante los desafíos que enfrentan las mujeres en roles de liderazgo político.



**Duración:** 45 minutos

### Instrucciones:

1. El Tribunal Electoral de México (2000) ha señalado algunos de los tipos de violencia a los cuales se enfrentan las mujeres en su ejercicio de liderazgo político. A continuación, te presentamos una lista de algunos de ellos, diligencia la tabla:

Desafíos políticos para las mujeres	¿Lo has experimentado? SÍ/NO	Comparte tu testimonio y ¿Cómo lo superaste?
Censura por parte de otras mujeres por “desentenderse de sus familias”		
Desgaste, culpa, autoexigencia de sobresalir en ambos campos		
Doble jornada de trabajo: como servidoras públicas y como responsables de la familia		
Difamación, desprestigio, burlas, descalificación y calumnias		
Trato discriminatorio por parte de los medios de comunicación: su vida personal puesta en tela de juicio, su conducta sexual, su apariencia, su atuendo, etc.		

<b>Desafíos políticos para las mujeres</b>	<b>¿Lo has experimentado? SÍ/NO</b>	<b>Comparte tu testimonio y ¿Cómo lo superaste?</b>
Segregación a comisiones, funciones o cargos de escasa importancia y bajo o nulo presupuesto		
Intimidación, amenazas, violencia física contra su persona o su familia, incluido el asesinato y la violación sexual		
Acoso para evitar que ejerzan su función de fiscalización y vigilancia del gobierno local		
Presión para adoptar decisiones a favor de ciertos grupos o intereses		
Mayor exigencia que a los varones		
Mal uso del presupuesto de los partidos políticos etiquetado para la capacitación a mujeres		

# Autoevaluación

1.

Menciona las experiencias en las que has tenido la oportunidad de desarrollar tus habilidades de liderazgo.

---

---

---

---

---

2.

¿Qué crees que es lo más difícil al pensar en potenciales soluciones a problemáticas de tu entorno?

---

---

---

---

---

3.

¿Cuál es tu reflexión al saber que las mujeres enfrentamos este tipo de violencias por ejercer nuestro liderazgo?

---

---

---

---

---







# Módulo 4

# Relacionamiento

## Fundamentación

El relacionamiento con otro es una dimensión clave en el desarrollo de una persona como sujeto social y político. Conectar con las personas es un arte que implica empatizar, compartir y mantener relaciones de valor en nuestra vida. Desde la promoción de un liderazgo enfocado en el servicio a los demás es relevante identificar las ganancias que generan bilateralmente estas relaciones. Específicamente, en el marco de Podemos Ser, entendemos la sororidad como una apuesta política para la inclusión de más mujeres en las esferas de toma de decisión en el país. Partimos de la unión, de la creación de redes formales e informales como pilares fundamentales para generar articulaciones estratégicas que permitan incrementar la posibilidad de que una niña, adolescente o joven colombiana pueda desarrollarse como la mujer que sueña ser, garantizando sus de-

rechos civiles, políticos, económicos, sociales y culturales en condiciones igualitarias.

En este sentido, promovemos la mentoría como un mecanismo de relacionamiento que acompaña, apoya, aconseja y promueve el aprendizaje introspectivo como mecanismo para maximizar el potencial de la mentee, fortalecer sus habilidades y velar por cumplir su proyecto de vida de acuerdo con su propósito y vocación (King, 2008). En conclusión, la finalidad de relacionarse con otros se enmarca en el apoyo mutuo y por ende, conlleva la responsabilidad de ayudar a otras personas, así como te han ayudado a avanzar a ti.

El objetivo de este módulo es reconocer la composición de la red de contactos que posee la mentee, mapear actores claves para su proyecto de vida y conectar con una potencial mentora luego del proceso brindado por esta caja de herramientas.

# Actividad 4.1:

## ¿Cómo está compuesta mi red?



**Objetivo:** Plasmar cómo está comprendida la red personal de contactos y proyectar.



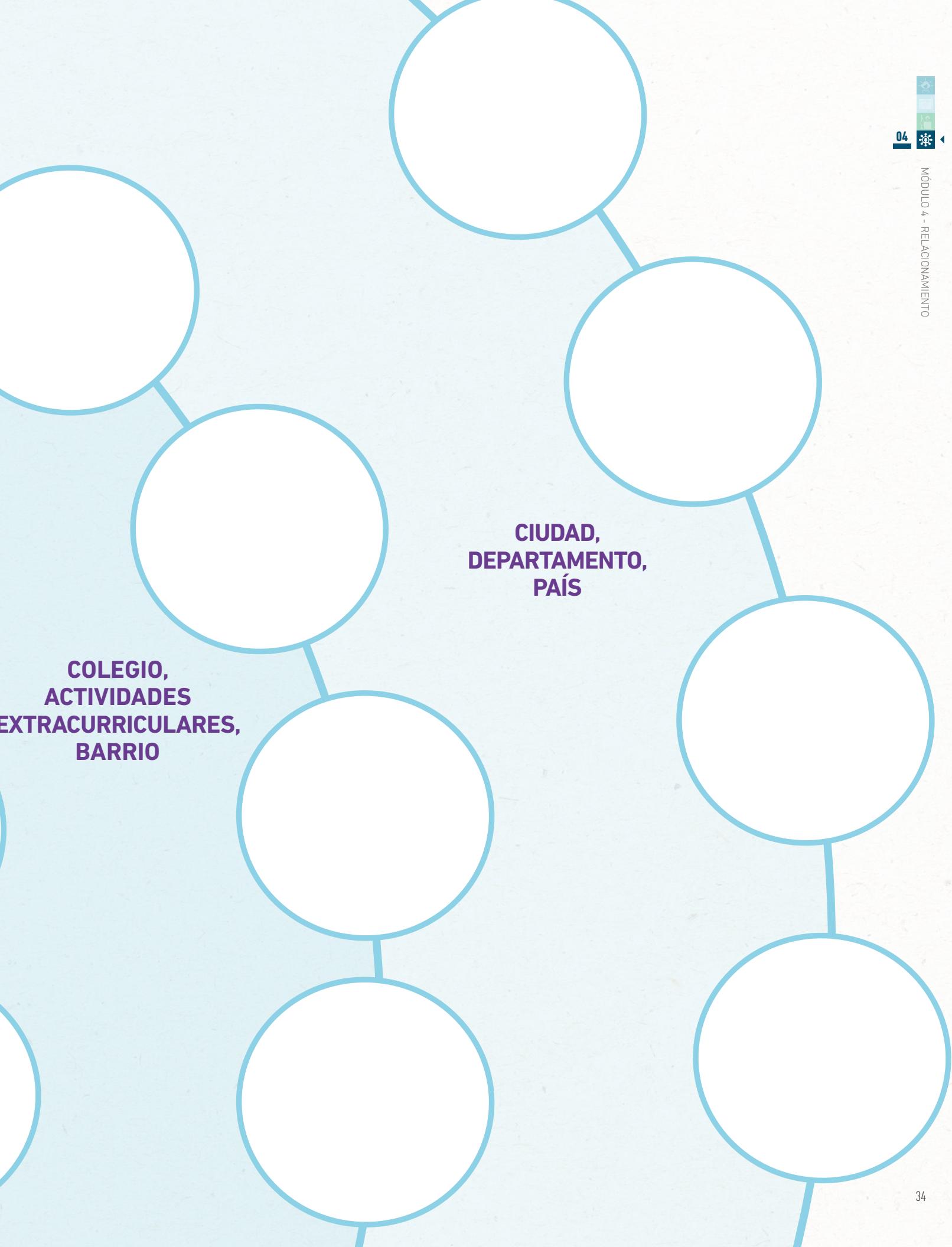
**Duración:** 45 minutos

### Instrucciones:

A continuación, encontrarás un diagrama que incluye una serie de redes. Debes enlistar en cada una, los contactos que consideres más relevantes, cercanos y claves para implementar y potenciar tu proyecto de vida.

FAMILIA O  
CUIDADORES

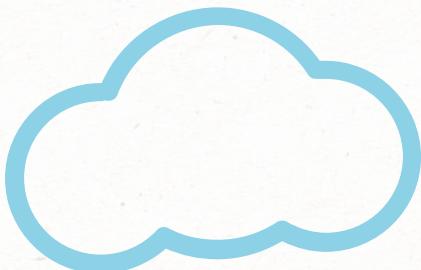
AMIGOS



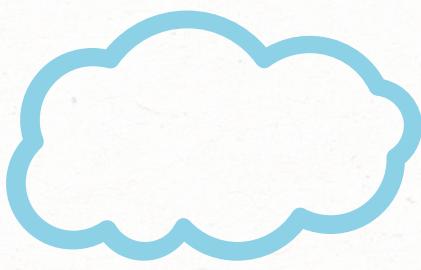
Adicionalmente, gracias a la tecnología y las redes sociales, podemos conectarnos sin límites geográficos y temporales con cualquier persona del mundo. El internet nos permite poder acercarnos a contextos diversos, y aprender a través del intercambio de experiencias. Por esto, te invitamos a que seas consciente sobre la posibilidad que tienes de conectar con múltiples personas en el mundo. Teniendo en cuenta tus sueños y propósito, ¿a cuál mujer deseas conocer en las siguientes esferas? Escribe su nombre.



Colombia



América Latina



Mundo

## Actividad 4.2: Mapeando oportunidades para ser una agente de cambio



**Objetivo:** Mapear las oportunidades personales, de formación e incidencia política a las que se tiene acceso.



**Duración:** 60 minutos

### Instrucciones:

**1.** Reflexiona sobre los módulos 1, 2 y 3 de la cartilla. Recuerda tus: cualidades, banderas y principales problemas del entorno.

**2.** Realiza una búsqueda por etapas, tanto en Google como con tu mentora, para identificar oportunidades de la siguiente manera:

- a. A partir de tus cualidades identifica TED Talks, libros o podcast que te aporten y escribe al menos 4 en la siguiente tabla.
- b. A partir de tus banderas políticas identifica becas, cursos, programas y talleres que te aporten y escribe al menos 4 en la siguiente tabla.
- c. A partir de los problemas identificados en tu entorno identifica voluntariados, grupos extracurriculares y semilleros en los que puedas aportar y escribe al menos 4 en la siguiente tabla.

OPORTUNIDADES EN RELACIÓN CON	PERSONALES	FORMACIÓN	INCIDENCIA
	Cualidades	Banderas	Problemas del entorno
<b>BÚSQUEDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• TED Talks</li> <li>• Libros</li> <li>• Podcast</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Becas</li> <li>• Cursos</li> <li>• Programas</li> <li>• Talleres</li> <li>• Pregrados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voluntariados</li> <li>• Grupos extracurriculares</li> <li>• Semilleros</li> </ul>
<b>RESULTADOS</b>	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____

## Actividad 4.3:

# Sororidad como apuesta política



**Objetivo:** Poner en práctica los conocimientos adquiridos en la cartilla y conectar con una mentora.



**Duración:** 60 minutos

### Instrucciones:

**1**

- Realiza una lista de cuatro posibles mentoras que te interesen con sus datos de contacto.

---



---



---



---

**2.** Diligenciar la carta que se presenta a continuación:

**3.** Envía la carta por medio de correo electrónico y realiza seguimiento.

ASUNTO: QUIERO QUE SEAS MI MENTORA - PUEDO SER POR COLOMBIA

Fecha \_\_\_\_\_  
Lugar \_\_\_\_\_

¡Hola \_\_\_\_\_!

Mi nombre es \_\_\_\_\_. A lo largo de mi proceso de introspección, me he dado cuenta de que mis intereses giran en torno a \_\_\_\_\_. Por lo tanto, considero que mi pasión es \_\_\_\_\_ y mi propósito es \_\_\_\_\_. Considero que mi proyecto de vida requiere de impulsar mi liderazgo en pro del servicio a Colombia. Por lo cual, sueño con ser \_\_\_\_\_.

Me comunico contigo, en el marco del proyecto “Puedo Ser por Colombia”, una caja de herramientas que amplía la posibilidad de que más adolescentes y jóvenes colombianas puedan desarrollarse como las mujeres que sueñan ser, la cual se inspira en la publicación Podemos Ser: mujeres jóvenes influyentes en la política colombiana.

Por todo lo anterior, el objetivo de esta carta es porque me encuentro interesada en que seas mi mentora. Reconozco lo valioso que es contar con un proceso de orientación en la construcción de mi proyecto de vida, fortalecer la sororidad como apuesta política y recibir un acompañamiento íntegro para lograr mis sueños y aspiraciones.

Agradezco de antemano la atención prestada y quedo a la espera de una respuesta.

Firma \_\_\_\_\_  
Nombre \_\_\_\_\_  
Correo \_\_\_\_\_  
Celular \_\_\_\_\_

## Autoevaluación

**1.**

¿Qué estrategia puedes implementar para construir una red más diversa y alineada a tu proyecto de vida?

---

---

---

---

**2.**

¿De qué forma las oportunidades que mapeaste pueden tener un mayor impacto en tu entorno? ¿Qué rol tienes al acceder a ellas?

---

---

---

---

**3.**

¿Cuál es tu mayor aprendizaje al culminar la cartilla *Puedo Ser por Colombia* y su proceso de acompañamiento?

---

---

---

---



# Contacto

En caso de tener inquietudes o interés en ahondar en la cartilla pueden contactarnos:



**MARIA ALEJANDRA  
VARGAS DURANGO**

**Correo:**

[alejandra.vargasdurango@gmail.com](mailto:alejandra.vargasdurango@gmail.com)

**Celular:** 3124055423



**TATIANA ANDREA  
NIÑO MARTÍNEZ**

**Correo:**

[tatiananm26@gmail.com](mailto:tatiananm26@gmail.com)

**Celular:** 3173728324

# Bibliografía

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos [ACNUDH]. (2020). *Guía para el Poder Judicial sobre estereotipos de género y estándares internacionales sobre derechos de las mujeres*. Montevideo: Grupo Intergencial de Género de las Naciones Unidas en Uruguay.

George, B., Sims, P., Mclean, A., & Mayer, D. (2011). Descubra su auténtico liderazgo. *Harvard Business Review America Latina*, 10-17.

García, H. y Miralles, F. (2016). *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz*. Barcelona: Urano. <https://www.onalza.com/wp-content/uploads/2018/03/Ikigai.pdf>

King, N. (2008). *Networking: Work your contacts to supercharge your career*. Oxford: Infinite Ideas.

Nuñez, Eduardo (2004). *Liderazgo Político*.

Román, P. y Ferri, J. (2013). El liderazgo político femenino: la dificultad de una explicación. *Revista de Estudios de las Mujeres*, 1, 86-109. <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/5003/Rom%C3%A1n%20Marug%C3%A1n.pdf?sequence=1>

Tribunal Electoral del Poder Judicial de la Federación (México), Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) y ONU

Mujeres. (2014). *Violencia contra las mujeres en el ejercicio de sus derechos políticos*. México: ONU Mujeres.

Fondo de Población de las Naciones Unidas [UNFPA]. (2013). *Folleto #3 Mi plan de Vida*. Managua: UNFPA-Nicaragua. [https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida\\_0.pdf](https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Plan%20de%20Vida_0.pdf)

Instituto Internacional de Investigaciones y Capacitación de las Naciones Unidas para la promoción de la Mujer (UN-INSTRAW). (2007). *Guía de Liderazgo para la Participación Política de las Mujeres en el Ámbito Local*. Santo Domingo: INSTRAW. <https://www.corcidh.or.cr/tablas/CD0307-6.pdf>



# Consejos de la publicación *Podemos Ser*

**Link para leer:**



<https://bitly.com/DescargaPodemosSer>



## Angélica Mayolo Obregón

No limites tus sueños, no permitas que las percepciones de la sociedad pongan barreras a tus anhelos y metas. Persevera en formarte y servir. No importa tu condición económica, racial o tu región de origen, importa la disciplina y la convicción.



## Aura María Cifuentes Gallo

“Dejarse halar, pero halar de vuelta”. Ten a mujeres como referentes y apoya a otras. Ten un compromiso como mujer de seguir abriendo caminos y hazlo de manera consciente. Crea redes y pide consejos a otras. ¡No te autocensures!



## Diana Rodríguez Uribe

Siempre cree en ti, no esperes a que los demás te reconozcan. Vive con pasión, persevera, sé creativa y corre la milla extra, esa logra la diferencia. ¡Trabajar en conjunto siempre será mejor que ir sola!

---



## Greis Cifuentes Tarquino

Cree en ti, arriésgate y persigue tus sueños. Cuando sales de tu zona de confort, enfrentas grandes retos, pero también creces mucho a nivel personal y profesional. Los sueños son el mapa, pero tú debes recorrer el camino para lograrlo.

---



## Juanita María López Patrón

Ama, respeta y ejerce el servicio público. Interpreta las necesidades de la ciudadanía como oportunidades de cambio y mejora. Las mujeres podemos desarrollar ese servicio con intuición, empatía, juicio y generosidad.

---



## Kairen Gutiérrez Tejedor

Sueña en grande, puedes hacer lo posible y lo imposible. A pesar de las dificultades y lo dura que sea la vida, el sol saldrá al siguiente día. No permitas que nadie te robe la esperanza ni te haga sentir inferior, porque tienes un gran valor.



## Laura Pabón Alvarado

Es importante tener visión, ser perseverante y constante en los temas de interés. Si encontramos algún problema en un proyecto o en la vida, es necesario buscar alternativas para lograr lo que nos proponemos. No debemos permitir que ningún obstáculo sea más grande que nuestro objetivo.

---



## María Paula Correa Fernández

Luchar por los objetivos, por los sueños. No se necesita haber nacido en una familia vinculada a la política. Se puede llegar a cargos de alto nivel si uno se lo propone, solo se debe perseverar y demostrar excelencia.

---



## Natalia Moreno Salamanca

Todos los logros en la historia han sido colectivos, y en el feminismo hay una gran plataforma para el activismo, por eso, vincúlate para poner tus cualidades personales al servicio de las luchas de las mujeres en el país. Recuerda que las metas no se logran de manera individual, siempre se requiere un trabajo en equipo.

---



## María Ximena Cadena Ordóñez

Lucha por lo que quieras y trata de hacer las cosas bien. Aprende a priorizar tus intereses y necesidades cuando sea necesario. Siempre es importante apoyar a los demás, pero nunca te dejes de últimas.



## Andrea Salazar Arango

Abraza lo que eres, y lo que eres no es solo una cosa, es la posibilidad de ser en todo lo que quieras ser. Construye una sociedad distinta para ti y para futuras generaciones. Sé coherente y busca más referentes de mujeres, incluso si eres hombre, eso solo te puede asegurar tener una visión más diversa de todo.

---



## Edna Liliana Valencia Murillo

“El que no sabe de dónde viene, no sabe para dónde va”. Entiende de dónde vienes, principalmente si eres afro, pues al sentir que no tienes origen es difícil saber cuál es tu destino. Construye una historia personal, no eres una casualidad de la vida.

---



## Johana Bahamón Gómez

Cree en las segundas oportunidades, estas sirven, cambian y transforman. Date una segunda oportunidad a ti misma cuando cometas errores. Actúa sin miedo, porque lo quieres hacer, con amor y convicción. Los errores se convierten en oportunidades, depende de ti verlo así.

---



## Juliana Hernández De La Torre

¡Que te guste la política! Nada en esta vida pasa por algo que no sea político. La política la podemos transformar con nuestras formas, con nuestras preguntas, con las incoherencias que habitamos, todas ellas son necesarias para poder construir un país en el que nos sintamos representadas.



## **Juliana Uribe Villegas**

Sueña y cree que eso puede ser posible; si no tienes un sueño o una pasión, es difícil decidir dónde pondrás tus esfuerzos. Sé juiciosa y constante, trabaja por cumplir eso en el día a día.

---



## **Karem Labrador Araújo**

Alza la mano y toma los diferentes espacios de manera propositiva y sin miedo. A las mujeres nos ha hecho falta participar. Sé consciente de tus capacidades, reconoce tus fortalezas y demuéstralas.

---



## **Lorena Murcia**

Confía en ti, en tus principios y tus convicciones. Sí es posible cumplir cada uno de los sueños que tienes en tu cabeza, solo necesitas tener claridad sobre la meta y la ruta para alcanzarla. No importa si tienes personas alrededor que te desmotivan: tú puedes.

---



## **Mariana Sanz De Santamaría**

Sé intensa y confía en tu poder de decisión. Confía en lo que dicen tus sensaciones corporales y tu corazón, confía en ese poder.



## Mariángela Urbina Castilla

Generar cambios incomoda a la gente, pero sé valiente y lidera esas transformaciones. Recuerda, tus logros no son solo por ti, sino por todas las mujeres de tu generación, y eso valdrá toda la pena del mundo.

---



## Melissa Toro Nieto

Esto es una construcción colectiva y es fundamental que tengas voluntad social y voluntad de país. Acércate a esas realidades ajenas y lucha por transformarlas, así inicia una transformación verdadera. ¡Juntas somos más poderosas!

---



## Yolanda Perea Mosquera

Siempre sé tú misma y no te dejes afectar por comentarios. Siempre y cuando tengas la convicción de que lo que haces sirve para fortalecer, proteger, cuidar o articular, ¡hazlo! Y si en algún momento sientes que te excluyen, la solución es la rejuntancia.

---



## Ana María Castañeda Gómez

El arma más importante que debes combatir es el desafecto y la envidia. Como mujeres, debemos arriesgarnos y empezar a hacer ejercicios políticos en nuestro entorno, llevar banderas, defender nuestras ideas y unirnos. ¡Ten ideas claras, sé tú misma y defiéndelas!



## Ana Paola Agudelo García

Sé muy constante, dedicada, persistente, porque habrá muchos obstáculos que te encontrarás en el camino y no hay que quedarse en ellos. Son pruebas que te ayudan a ser más fuerte y a enfrentar una situación que venga con más madurez; en mi caso, sin duda alguna, caminar de la mano de Dios.



## Ati Quigua Izquierdo

Ten claro cuál es tu misión de vida, forma tu voluntad y busca alinear tu pasión con tu profesión. Es toda una experiencia que te puede tomar la vida misma. Es algo que tú misma tienes que labrar y es un trabajo interior, de construcción, de ejercicio profundo, de ser consciente, de ser honesta contigo misma.



## Cindy Tatiana Angulo Castillo

Asume la responsabilidad de pertenecer a una sociedad que demanda mujeres en la contemporaneidad política, social, académica y de liderazgo del país para trabajar por la armonía y la unión de Colombia y sus regiones. Querer es poder, deja los temores y actúa con determinación. Por último, no olvides que la sororidad debe ser parte de nuestra cotidianidad.



## Juanita María Goebertus Estrada

Puedes hacer exactamente lo que quieras hacer, no hay ningún límite; todas las barreras que enfrentes, por más difíciles que sean, se pueden superar, depende de tu propia decisión y tu voluntad. El primer paso es actuar, decidir qué es lo que quieras en la vida y trabajar para conseguirlo, y así ayudar a la transformación de este país.



## Katherine Miranda Peña

Nunca permitas que una persona te diga que no puedes hacer algo, y si te lo dice, hazlo con más fuerza. Si haces las cosas por convicción, lo vas a lograr. Demuestra que no hay ningún sueño imposible.

---



## Lina García Gañán

Cree en ti, cree que eres capaz y que puedes cumplir tus sueños. Cree en Colombia y en lo nuestro, en lo que podemos lograr como sociedad. Tú puedes transformar la realidad del país y no hay ninguna meta inalcanzable.

---



## María Antonia Cardona Osorio

Cree en lo que haces y no dejes de creer en quien eres. Nunca te limites ni dejes que repriman tus ideas. Recuerda, si no eres tú quien hace las cosas, nadie va a hacerlas por ti. ¡No hagas las cosas por figurar, sino por una verdadera transformación!

---



## Martha Peralta Epieyú

No seas indiferente a la realidad de nuestro país. Tú cuentas con habilidades y capacidades suficientes para aportar en el desarrollo de Colombia, especialmente en la búsqueda de un país incluyente.



## Sorrel Parisa Aroca Rodríguez

Súmate al cuidado de las regiones biodiversas en el país. Hoy te invito a ser solidaria con el otro y con el ambiente en general, aprende a ponerte en el lugar de los demás y preocúpate por sus intereses también.





