

Diplomado en Alta Dirección para las mujeres en la industria de Energía

Contenido

Mujeres en la energía	5
Antecedentes	5
Mujeres en la historia de la energía	7
¿Qué sucede en la esfera del sector energético?	14
Rol de las mujeres en la industria de la energía en México	16
Redes de mujeres en la industria de la energía en México	17
Conclusiones	18
Referencias	22
Plan de desarrollo personal	24
Beneficios de un desarrollo personal	24
¿Qué es el crecimiento personal?	24
Beneficios que proporciona el crecimiento personal.....	25
¿Qué implica el crecimiento personal?	25
Resiliencia y asertividad	25
Resiliencia	25
Asertividad	26
Consejos para mejorar la asertividad	27
Actividad	27
Autoconfianza y automotivación	27
Autoconfianza	27
Actividad	27
Automotivación	28
¿Por qué la automotivación es esencial?	29
¿Cómo conseguir más automotivación?	29
Inteligencia Emocional.....	30
Emociones.....	30
¿Cuáles son las emociones básicas en nosotros?	30
Sentimientos	31
Autorregulación y gestión de las emociones.....	32

Autoconocimiento	32
Autorregulación	32
Beneficios de la autorregulación	32
Empatía.....	33
Espejos reflejantes	33
• Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.	33
Síndrome del impostor	34
Creatividad	36
Introducción	36
.....	36
.....	36
Pensamiento creativo	37
¿Cómo se diferencia del pensamiento convencional?	37
Proceso constante de aprendizaje	37
No depende de la relación entre una cosa y otra	37
Tipos de creatividad	37
Filosófica	37
Social	38
Como atender problemas con creatividad	38
¿Cómo resolver problemas en forma creativa?.....	38
¿Qué son las soluciones?	38
Actividad de clase	38
Actividades para el ámbito laboral	39
Imagen	39
.....	39
FODA personal	40
Color en la vestimenta.....	40
Psicología del color	41
.....	41
Combinaciones de poder.....	42
Combinaciones de empatía	42

Combinaciones de dinamismo	43
Estructuras de prendas	43
Estructuradas	44
Semi estructuradas	44
No estructuradas.....	45
Códigos de vestimenta	46
Casual.....	46
Business casual	46
Business.....	47
Executive.....	47
Selección de outfit	47
Estilo personal	48
Natural.....	48
Tradicional	49
Contemporáneo.....	49
Romántico	49
Creativo	50
Seductor	50
Dramático	51
Proyección personal.....	52

Capítulo 1: Habilidades interpersonales

Objetivo: Reconocer las habilidades interpersonales para desarrollarlas como estrategia de carrera en la energía

Mujeres en la energía

Sofía Vega/Aideé Zamora

Antecedentes

El sector energético es considerado como una industria con menor participación de las mujeres. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (Inegi) a junio de 2022, solo 16 por ciento de mujeres trabajan en la industria extractiva, de energía y de electricidad.

Lo anterior, representa alrededor del 10 por ciento de la fuerza laboral en la industria energética, según los datos oficiales, los cuales revelan la necesidad de que exista mayor inclusión e igualdad de género en dicho sector.

Mujeres representan solo el 10% de la fuerza laboral en el sector energético

Entre las razones por las que las mujeres no han tenido una elevada presencia en la industria energética, está el de la barrera de la educación, ya que existe un menor porcentaje de mujeres en carreras como ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas.

A nivel global, el número de mujeres investigadoras en ciencia sigue siendo muy bajo. De hecho, sólo el 3 por ciento de los premios Nobel de ciencia han sido otorgados a mujeres.

Otra referencia, es que hasta julio de 2019, la tasa promedio mundial de mujeres investigadoras era solo del 29 por ciento, según el Instituto de Estadísticas de la UNESCO.

En 2018, la Cooperación Alemana al Desarrollo Sustentable en México (GIZ), la REDMEREE y la Secretaría de Energía, realizaron un estudio llamado “La Hoja de la Ruta de Género para la Transición Energética”, en donde se indicó que del total de estudiantes en carreras relacionadas directamente con la energía, sólo 21.4 por ciento son mujeres.

En el sector energético ya han destacado mujeres en cargos de relevancia, como lo fue Alma América Porres, quien fue integrante del Órgano de Gobierno de la Comisión Nacional de Hidrocarburos (CNH).

En septiembre de 2022, Porres Luna asumió de manera provisional el cargo de comisionado presidente de la CNH, tras la renuncia de Rogelio Hernández, debido a que era la integrante de la Junta de Gobierno con mayor antigüedad.

Un mes después, a finales de octubre, se designó a Agustín Díaz Lastra como el comisionado presidente de la CNH, quien funge hasta ahora.

Alma América Porres es ingeniera geofísica por la Facultad de Ingeniería de la UNAM, en donde recibió la Medalla Gabino Barreda. Asimismo, trabajó por 26 años en geofísica aplicada en el Instituto Mexicano del Petróleo (IMP), como experta en caracterización geológica y petrofísica de yacimientos, evaluación de yacimientos petrolíferos, evaluación de recursos y reservas de hidrocarburos.

Energía renovable, con mayor participación de las mujeres

La Asociación de Mujeres en Energías Sustentables (AMES) colaboró con el estudio titulado “Género y Energía en Argentina: La participación de las mujeres en el sector de generación eléctrica”.

Dicho informe contiene cifras globales que hacen referencia a la participación de las mujeres en el sector energético.

Específicamente, señala que la tasa de participación de las mujeres en energía renovable en el mundo es en promedio de alrededor del 32 por ciento.

Si se alcanza una igualdad de género en empleo, reduciendo así la brecha salarial entre hombres y mujeres, habría una mayor actividad económica a nivel mundial.

El Banco Mundial señala que el PIB per cápita de las naciones puede elevarse hasta un 20% si se erradican las brechas de género en el empleo.

Mujeres en la historia de la energía

Las mujeres han tenido un rol activo en la historia de la industria de la energía, desde las primeras civilizaciones en la cultura griega y egipcia, hasta el siglo XXI. Sin embargo, su trabajo no ha sido visibilizado en comparación con los trabajos de sus contrapartes masculinas. Es por ello que en esta sección se visibilizarán algunos de los hitos más importantes.



A lo largo de la historia, el campo de la ingeniería ha sido moldeado por mentes brillantes y visionarias, cuyas contribuciones han transformado el mundo que habitamos. En este relato de innovación y avance, no podemos pasar por alto la notable y a menudo subestimada influencia de las mujeres ingenieras, cuyos logros han dejado una huella indeleble en la humanidad y cuyas historias merecen ser contadas.

Desde la antigua Hipatia de Alejandría, cuyo ingenio matemático y astronómico allanó el camino para la comprensión de la geometría y la mecánica, hasta las pioneras de la era moderna como Hedy Lamarr, cuyo ingenio no solo la llevó a las pantallas de Hollywood, sino que también sentó las bases para la tecnología inalámbrica que usamos hoy, las mujeres han desafiado constantemente los confines de lo que se considera posible en la ingeniería.

Durante las guerras mundiales, miles de mujeres ingenieras se unieron a las filas de esfuerzos científicos y tecnológicos cruciales. Bajo la atenta mirada de la historia, sus contribuciones a la aviación, las comunicaciones y la criptografía allanaron el camino para desarrollos revolucionarios que moldearon el curso del siglo XX.

En tiempos más recientes, mujeres ingenieras como Ellen Ochoa han llevado la exploración del espacio a nuevas alturas, mientras que otras, como María da Penha, han aplicado su ingenio a resolver problemas apremiantes en el ámbito de la sostenibilidad y el medio ambiente.

Sin embargo, la lucha por el reconocimiento y la igualdad en la ingeniería continúa. Las barreras persisten, desde la desigualdad salarial hasta la falta de representación en los niveles de liderazgo. Pero a pesar de estos obstáculos, las mujeres ingenieras continúan demostrando que no se dejarán definir por las limitaciones impuestas por la sociedad.

Sus innovaciones impulsan la eficiencia, la sostenibilidad y la mejora de la calidad de vida para todos. Cada puente que cruzamos, cada edificio que admiramos y cada dispositivo que usamos es el resultado tangible de la perseverancia y la creatividad de mujeres que han desafiado las expectativas y cambiado el rumbo de la ingeniería.

En un mundo que sigue evolucionando y enfrentando desafíos cada vez más complejos, es imperativo que celebremos y fomentemos la presencia de las mujeres en la ingeniería. Cada mente brillante, cada idea audaz y cada solución innovadora son esenciales para construir un futuro donde la ingeniería sea verdaderamente diversa, inclusiva y revolucionaria. Las mujeres ingenieras no solo han impactado la historia, sino que también están esculpiendo activamente el camino hacia un mañana mejor para todos nosotros.

¿Qué tienen en común la construcción del puente de Brooklyn, el desarrollo de internet y la llegada a la Luna? Ninguno de estos hitos de la humanidad habría sido posible sin mujeres. Éstas son algunas de las ingenieras que cambiaron la historia:

- Ada Lovelace (1815-1852): la británica Augusta Ada Byron, mas conocida como Ada Lovelace, sentó los pilares fundamentales de las ciencias de computación actuales junto al matemático Charles Babbage, quien desarrollo una maquina analítica capaz de ejecutar programa y por lo tanto de realizar cualquier tipo de calculo, Lovelace perfeccionó el diseño de la maquina analítica de Babbage e incorporo un elemento imprescindible para la primera generación de computadoras digitales: las tarjetas perforadas como dispositivos de entrada. La influencia e su trabajo fue tal que en 1979, el departamento de los Estados Unidos desarrolló un lenguaje de programación al que llamo ADA en su honor

- Emily Warren Roebling (1843-1903): El puente de Brooklyn es uno de los iconos mas reconocibles de la Ciudad de Nueva York, pero pocos conocen a la mujer que lidero su construcción, Emily Warren Roebling. Como la primera ingeniera de campo del mundo, fue la encargada de la supervisión diaria del proyecto y llegó a ocupar el cargo de ingeniero Jefe en su ultima fase. Hasta ese momento, el proyecto estaba liderado por su esposo, el ingeniero civil Whashington Roebling, que cayó enfermo de aeroembolismo o “enfermedad de los buzos”, un trastorno ocasionado por los cambios de presión en el agua. Emily se convirtió en los ojos y oídos de su marido a pie de obra y adquirió los conocimientos necesarios para dirigir por sí misma la construcción del puente, que finalizaría en 1883.
- Lise Meitner (1878-1968): Fue una física austriaca-sueca cuyo trabajo fue fundamental para el descubrimiento de la fisión nuclear. Aunque no recibió el Premio Nobel junto a sus colegas, su contribución fue esencial para comprender los procesos nucleares y eventualmente condujo al desarrollo de la energía nuclear.
- Maria Telkes (1900-1995): Fue una científica e inventora húngara-estadounidense que trabajó en el campo de la energía solar. Desarrolló uno de los primeros sistemas de calefacción solar en 1947 y colaboró en el desarrollo de la primera casa solar autosuficiente.
- Chien-Shiung Wu (1912-1997): Fue una física experimental china-estadounidense que contribuyó significativamente al proyecto Manhattan durante la Segunda Guerra Mundial, y también trabajó en el campo de la energía nuclear. Realizó experimentos cruciales para confirmar la teoría de la desintegración beta.
- Helen Edwards (1936-2020): Fue una física de partículas estadounidense que contribuyó al diseño y construcción del Tevatrón, el acelerador de partículas más grande del mundo en su época, que llevó a importantes avances en la física de partículas y la tecnología de aceleradores.
- Rita Colwell (1934-): Es una microbióloga estadounidense que ha trabajado en la investigación de la propagación de enfermedades a través del agua y ha abogado por la gestión sostenible de los recursos hídricos, lo que es esencial para la producción de energía hidroeléctrica y otros procesos industriales.
- Ellen Swallow Richards (1842-1911): Fue una química pionera en la aplicación de la ciencia a la resolución de problemas ambientales y de salud pública. Sus investigaciones sobre la contaminación del aire y del agua sentaron las bases para regulaciones ambientales y prácticas de gestión de la energía más sostenibles.

- Lisa Jackson (1962-): Fue la primera mujer afroamericana en dirigir la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA). Durante su mandato, promovió políticas de energía limpia y regulaciones ambientales más estrictas.
- Fatih Birol (1958-): Aunque no es una mujer, es relevante mencionar a Fatih Birol, economista turco y director ejecutivo de la Agencia Internacional de Energía (AIE), que ha trabajado para promover la eficiencia energética y las fuentes de energía limpia a nivel mundial.

Estos son solo algunos ejemplos de mujeres que han influido en la industria de la energía a lo largo del tiempo. A pesar de los desafíos históricos, las mujeres continúan desempeñando un papel vital en la investigación, desarrollo y gestión de soluciones energéticas sostenibles.

MARÍA MITCHEL

Científica estadounidense, la primera mujer miembro de la Academia Estadounidense de Artes y Ciencias en 1848 después de su descubrimiento de un cometa el año anterior.

1848



MARIE CURIE

Marie Curie se convirtió en la primera mujer en ganar un Premio Nobel, ganando el primero en 1903 en Física y el segundo en 1911 en Química por su innovador trabajo sobre la radiación.

1903



"En la línea del tiempo se abordarán

LEONA WOODS

La única mujer y la persona más joven del equipo de Enrico Fermi cuando logró la primera reacción en cadena autosostenida del mundo en una pila de grafito y uranio.

1942



algunos de los hitos más importantes para la historia de la energía en el mundo

LISE MEITNER

La física responsable de la fisión nuclear

1944

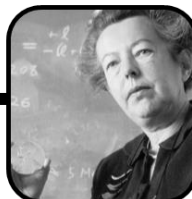


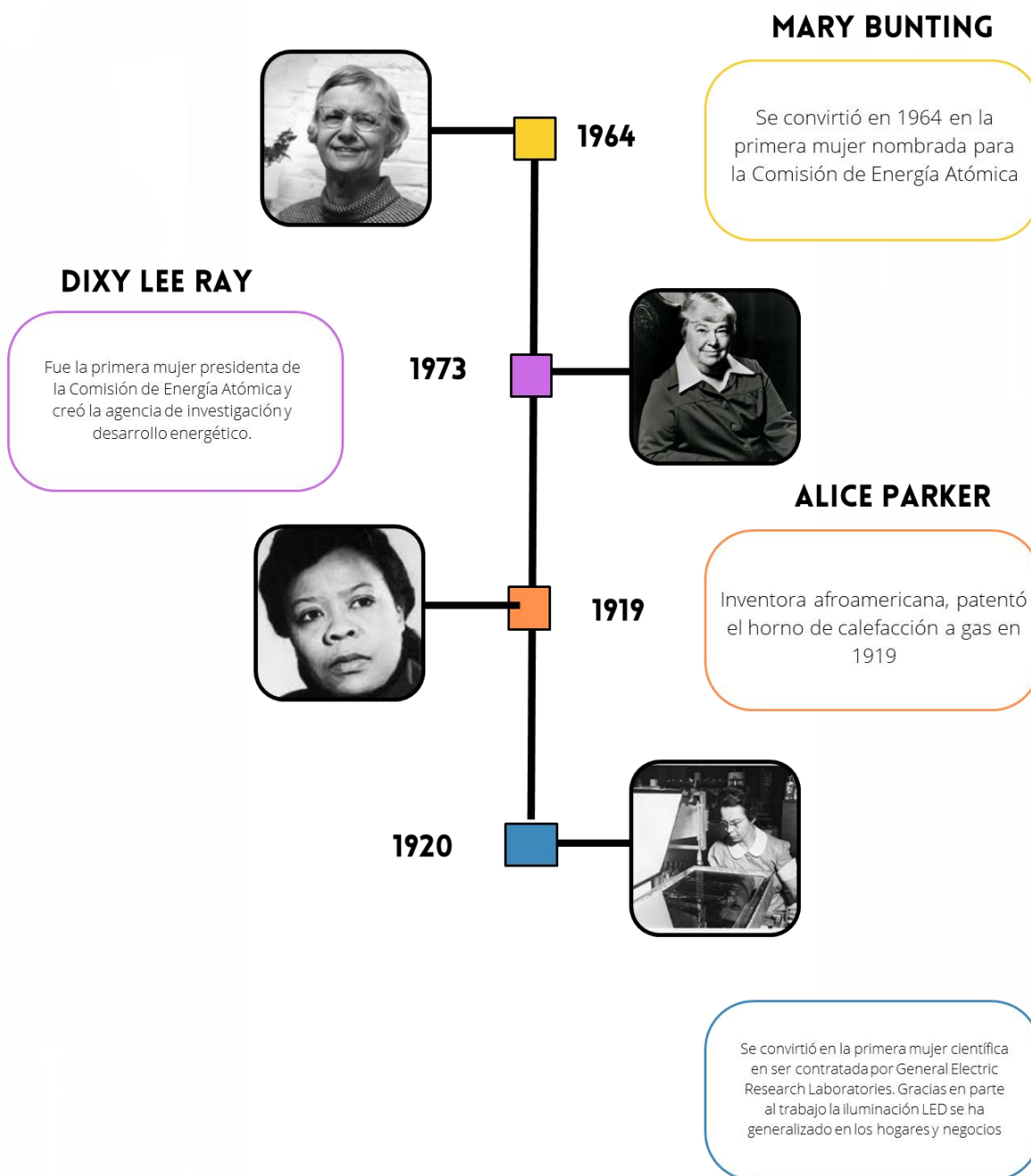
y en México encabezados por mujeres"

MARIA GOEPPERT

Fue galardonada con el Premio Nobel de Física en 1963 Por proponer el modelo de capas nuclear

1963





EDITH CLARKE

Fue la primera mujer en obtener un título en ingeniería eléctrica del MIT. Trabajó para General Electric (GE), dirigiendo a un grupo de mujeres que calculaban los esfuerzos mecánicos de los rotores de turbinas

1920



MARIA TELKES

Una de las pioneras más destacadas del mundo en el campo de la energía solar. Gracias a sus avances la energía solar ahora es una fuente de energía viable y fácilmente disponible

1973



ANA MARÍA MARTÍNEZ

Conformó el Departamento de Fuentes No Convencionales de Energía en el Instituto de Investigaciones Eléctricas, México que tiempo después se convirtió en la Gerencia de Energías Renovables, .

1979



SUILMA MARICELA FERNÁNDEZ

Por su trabajo de Investigación en el área nuclear en 1977 recibió en Francia el Premio Haissinsky

1977



GEORGINA KESSEL

Primera mujer Secretaria de Energía en México

2006



ERNESTINA TORRES

Fue la primera mujer presidente de la Asociación Nacional de Energía Solar

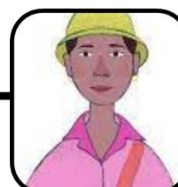
2008



DINA EDNA DEL CASTILLO

Fue parte de la primera generación de linieras en la Comisión Federal de Electricidad

2011



Estadísticas internacionales

De acuerdo con el reporte Renewable Energy and Jobs del 2020, publicado por la Asociación Internacional de Energías Renovables (IRENA, por su sigla en inglés), por cada millón de dólares que se invierte en proyectos de energías renovables se generan 7.5 empleos de tiempo completo, casi tres veces más que los 2.6 que se generan en proyectos de energías fósiles.

Además, la mayor cantidad de empleos relacionados con la energía renovable están en el sector solar fotovoltaico, seguido por los biocombustibles, generación hidroeléctrica y eólica.

Sin embargo, los estereotipos de género es uno de los obstáculos más importantes para acceder a este sector. A continuación, se observan datos de las situaciones de las mujeres en energía a nivel internacional.

¿Qué sucede en la esfera del sector energético?

Hasta septiembre de 2021, la presencia y el papel de las mujeres en la esfera del sector energético han experimentado tanto avances como desafíos persistentes. A continuación, se lista una visión general:

Avances:

- ✓ **Mayor conciencia de la igualdad de género:** En los últimos años, ha habido una mayor conciencia de la necesidad de igualdad de género en todas las industrias, incluido el sector energético. Las organizaciones y gobiernos han comenzado a abordar la subrepresentación de las mujeres y han implementado iniciativas para promover la diversidad y la inclusión.
- ✓ **Inclusión en roles técnicos y de liderazgo:** Aunque aún existe una disparidad, ha habido un aumento en la presencia de mujeres en roles técnicos y de liderazgo en la industria energética. Más mujeres están asumiendo puestos en áreas como la ingeniería, la investigación y el desarrollo, así como en roles ejecutivos y de toma de decisiones.
- ✓ **Energías renovables:** Las energías renovables, como la solar y la eólica, han brindado oportunidades para una mayor inclusión de mujeres en la industria energética. La creciente conciencia sobre la sostenibilidad y la importancia de las energías limpias ha llevado a un enfoque en la diversificación de la fuerza laboral.

Desafíos persistentes:

- ✓ **Brecha de género:** Aunque ha habido avances, todavía existe una brecha de género en la industria energética, especialmente en áreas técnicas y en niveles de liderazgo. Las mujeres siguen estando subrepresentadas en roles tradicionalmente dominados por hombres.
- ✓ **Estereotipos y percepciones erróneas:** Los estereotipos de género y las percepciones erróneas sobre las capacidades de las mujeres en campos técnicos y científicos todavía prevalecen en ciertos sectores del sector energético. Esto puede limitar las oportunidades para las mujeres y crear un entorno no inclusivo.
- ✓ **Desafíos en el lugar de trabajo:** Las mujeres a menudo enfrentan obstáculos en el lugar de trabajo, como la discriminación de género, la falta de oportunidades de desarrollo profesional y la desigualdad salarial. Estos desafíos pueden afectar negativamente su progresión en la industria.
- ✓ **Falta de modelos a seguir:** La falta de modelos a seguir y mentores femeninos en posiciones de liderazgo puede dificultar que las mujeres se imaginen a sí mismas avanzando en el sector energético.

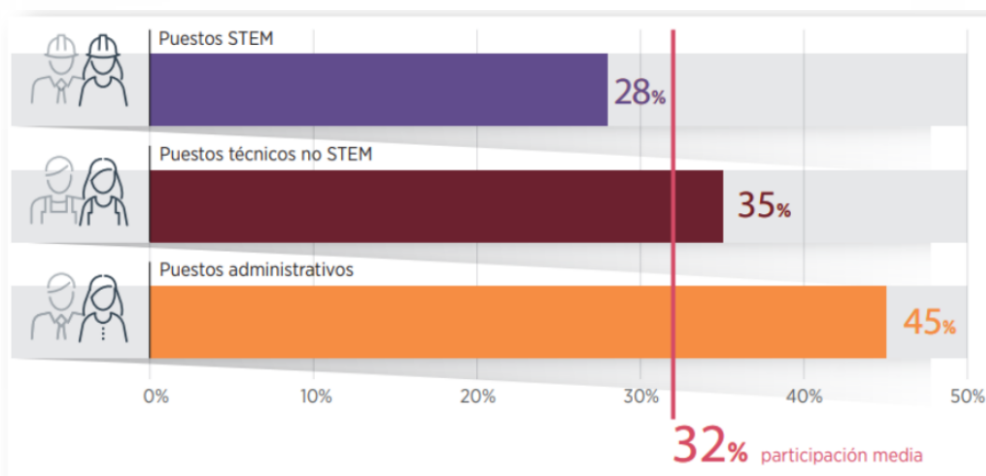
Es importante señalar que, si bien se han logrado avances significativos, todavía hay un largo camino por recorrer para lograr una verdadera igualdad de género en la esfera del sector energético. Los esfuerzos continuos para abordar estos desafíos y promover la diversidad y la inclusión son esenciales para garantizar un futuro energético más equitativo y sostenible.

Aquí los números estadísticos que nos dan el panorama.

Solo el 39% de la fuerza laboral del sector energía son mujeres (IEA,2018)

La Agencia Internacional de Energía Renovable señala que el 32% del personal laborando en la industria de la energía renovable son mujeres, el 28% se encuentra laborando en puestos STEM (Siglas en inglés Science, Technology, Engineering and Mathematics) y el 45% en puestos administrativos (IRENA,2019) 51% de las mujeres desempeñan actividades administrativas (IRENA, 2019) 16% de los puestos en los consejos de administración de las grandes compañías eléctricas internacionales son ocupados por mujeres (BID, 2018).

Solo el 1% ocupa el cargo más alto en su organización (CEPAL,2018) El 8% de las mujeres en alta dirección de empresas eólicas son mujeres (IEA, 2020)



Rol de las mujeres en la industria de la energía en México

Un poco de historia en nuestro país, a continuación se enlistan las mujeres más sobresalientes en México.

La primera mujer que ingreso a la carrera de la Ingeniería en México, obtuvo un título universitario 100 años después de que se creara la escuela Nacional de Ingenieros, ahora facultad de ingeniería de la UNAM (universidad Autónoma de México)

Ing. Concepción Mendizabal primera mujer en México que se gradúa como INGENIERA CIVIL. En 1926 y se titula en 1930

Ing. Josefa Cuevas de Sansores, primera mujer ingeniera geologa, egresada de la ENI de la UNAM, titulada de 1950

Ing. Angela Alessio Robles. Ingeniera Civil egresada en 1943.

Ing. Enriqueta García Amaro.- Primera mujer en Ingeniera Topográfica, se tituló en México en 1948. de la ENI de la UNAM.

Ing. California Odha Zertuche Díaz, se graduó como Ingeniera Civil en 1954 de la ENI en la UNAM. Fundo la primera Asociación de MUJERES PROFESIONISTAS de Baja California

Actualmente un tercio de la matricula son mujeres, es decir 3 de cada 10 profesionales

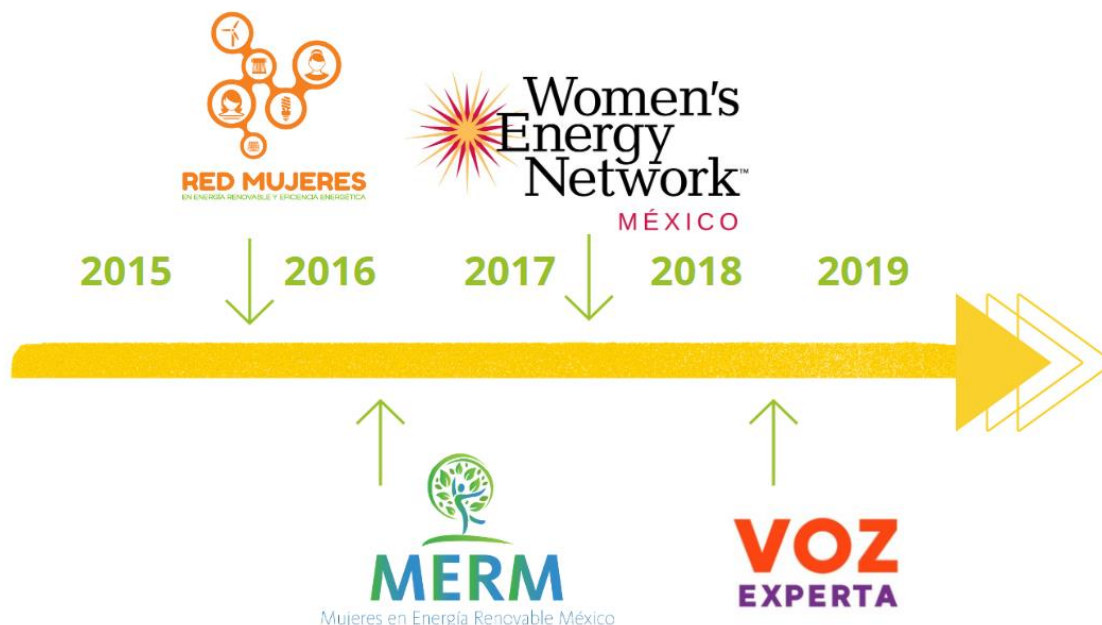
En México solo la quinta parte de los estudiantes en carreras afines y en su mayoría ocupan puestos administrativos y de baja cualificación técnica

La red de mujeres en Energía Renovable y Eficiencia energética (REDMEREE), las mujeres en el sector energético siguen siendo minoría. Un estudio desarrollado en el 2018 por la Cooperación Alemana al Desarrollo Sustentable en México (GIZ), la REDMEREE y la Secretaría de Energía indica que del total de estudiantes en carreras relacionadas directamente con la energía solo el 21.4% son mujeres.

Redes de mujeres en la industria de la energía en México

Las redes de mujeres en energía permiten detonar iniciativas y cambios en el sector de la energía con el objetivo de promover la inclusión en el sector. La creación de asociaciones de mujeres en energía tuvo sus inicios en 2015 a través de los esfuerzos de la Agencia de Cooperación Alemana al Desarrollo y el programa de género y energía que colocó en la agenda pública la necesidad de incluir a las mujeres en la industria de la energía.

- **Red Mujeres en Energía Renovable y Eficiencia Energética A.C (REDMEREE):** Fue fundada en 2016 y es una red flexible, diversa y dinámica que agrupa los esfuerzos de quienes desde sus distintos perfiles, aspiraciones y objetivos buscan sumar sus talentos y acciones al logro de la igualdad y al empoderamiento de las mujeres como agentes de cambio en el sector energético
- **Mujeres Energías Renovables México A.C (MERM):** MERM fue fundada en 2016 y está formada por un nutrido grupo de mujeres especializadas en diferentes disciplinas dentro del sector de las energías renovables.
- **Women's Energy Network Mexico (WEN México):** El Capítulo WEN México fue fundado en 2017 por un grupo de cuatro jóvenes profesionales conscientes de la necesidad de crear una red con el propósito de permitir a la mujer mexicana unir fuerzas dentro de la industria energética.
- **Voz Experta:** Iniciativa que visibiliza a las expertas en sectores estratégicos predominantemente masculinos. Principalmente intervienen paneles de puros hombres.



Conclusiones

La presencia y contribución de las mujeres en la ingeniería han evolucionado de manera notable a lo largo del tiempo, pero aún persisten desafíos y oportunidades para lograr una equidad completa en este campo crucial. Las siguientes conclusiones resumen los avances y las áreas de mejora en relación con la participación de las mujeres en la ingeniería:

Avances Significativos: A lo largo de la historia, las mujeres ingenieras han demostrado su capacidad para innovar, liderar y resolver problemas complejos en una variedad de disciplinas. Han contribuido a avances tecnológicos y científicos fundamentales, y su presencia en la ingeniería es esencial para impulsar la innovación y la diversidad de pensamiento en la industria.

Diversificación de Campos: Las mujeres están rompiendo barreras en una amplia gama de campos de ingeniería, desde la tecnología de la información y la biotecnología hasta la ingeniería ambiental y las energías renovables. Su presencia en estos campos en constante evolución es fundamental para abordar los desafíos globales y crear soluciones sostenibles.

Inspiración y Mentores: Las mujeres ingenieras actuales están desempeñando un papel vital como modelos a seguir y mentores para las generaciones futuras. Sus logros inspiran a las jóvenes a considerar carreras en la ingeniería y les brindan ejemplos concretos de lo que es posible lograr en este campo.

Desafíos Continuos: A pesar de los avances, las mujeres ingenieras siguen enfrentando desafíos como la desigualdad salarial, la falta de representación en puestos de liderazgo y la persistente discriminación de género en algunos entornos de trabajo. Es crucial abordar estos problemas para garantizar un entorno inclusivo y equitativo para todas las ingenieras.

Educación y Fomento: La promoción de la educación en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés) desde una edad temprana es esencial para fomentar la participación de las mujeres en la ingeniería. Los programas y las iniciativas que alientan a las niñas y jóvenes a explorar estas áreas pueden contribuir significativamente a cerrar la brecha de género en la ingeniería.

Colaboración y Cambio Cultural: Para lograr una mayor inclusión de género en la ingeniería, se necesita un esfuerzo conjunto de la sociedad, la industria y los gobiernos. La promoción de una cultura laboral diversa y respetuosa, así como políticas que fomenten la igualdad de oportunidades, es esencial para crear un ambiente en el que las mujeres ingenieras puedan prosperar.

En última instancia, el papel de las mujeres en la ingeniería es fundamental para el avance de la sociedad y la resolución de problemas complejos en un mundo en constante cambio. A medida que la equidad de género se convierta en una prioridad en la industria, la ingeniería se beneficiará de una riqueza de perspectivas y talentos diversos, allanando el camino hacia un futuro más innovador y sostenible para todos.

TU PUEDES SER UN AGENTE DE CAMBIO. TU ERES INSPIRACION PARA OTRAS MUJERES.

UNA INGENIERA PROFESIONAL SIEMPRE ESTA CAPACITANDOSE

UNA LIDER SIEMPRE ESTA ENSEÑANDO, PORQUE ENSEÑANDO VA CRECIENDO,

UNA LIDER SIEMPRE COMPARTE SU HISTORIA PARA EMPODERAR A MAS MUJERES

AL TERMINAR ESTE DIPLOMADO

COMO LIDER DE QUE FORMAS MAS A ACCIONAR PARA DEJAR TU LEGADO AL

La presencia y contribución de las mujeres en la ingeniería han evolucionado de manera notable a lo largo del tiempo, pero aún persisten desafíos y oportunidades para lograr una equidad completa en este campo crucial. Las siguientes conclusiones resumen los avances y las áreas de mejora en relación con la participación de las mujeres en la ingeniería:

Avances Significativos: A lo largo de la historia, las mujeres ingenieras han demostrado su capacidad para innovar, liderar y resolver problemas complejos en una variedad de disciplinas. Han contribuido a avances tecnológicos y científicos fundamentales, y su presencia en la ingeniería es esencial para impulsar la innovación y la diversidad de pensamiento en la industria.

Diversificación de Campos: Las mujeres están rompiendo barreras en una amplia gama de campos de ingeniería, desde la tecnología de la información y la biotecnología hasta la ingeniería ambiental y las energías renovables. Su presencia en estos campos en constante evolución es fundamental para abordar los desafíos globales y crear soluciones sostenibles.

Inspiración y Mentores: Las mujeres ingenieras actuales están desempeñando un papel vital como modelos a seguir y mentores para las generaciones futuras. Sus logros inspiran a las jóvenes a considerar carreras en la ingeniería y les brindan ejemplos concretos de lo que es posible lograr en este campo.

Desafíos Continuos: A pesar de los avances, las mujeres ingenieras siguen enfrentando desafíos como la desigualdad salarial, la falta de representación en puestos de liderazgo y la persistente discriminación de género en algunos entornos de trabajo. Es crucial abordar estos problemas para garantizar un entorno inclusivo y equitativo para todas las ingenieras.

Educación y Fomento: La promoción de la educación en ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas (STEM, por sus siglas en inglés) desde una edad temprana es esencial para fomentar la participación de las mujeres en la ingeniería. Los programas y las iniciativas que alientan a las niñas y jóvenes a explorar estas áreas pueden contribuir significativamente a cerrar la brecha de género en la ingeniería.

Colaboración y Cambio Cultural: Para lograr una mayor inclusión de género en la ingeniería, se necesita un esfuerzo conjunto de la sociedad, la industria y los gobiernos. La promoción de una cultura laboral diversa y respetuosa, así como políticas que

fomenten la igualdad de oportunidades, es esencial para crear un ambiente en el que las mujeres ingenieras puedan prosperar.

En última instancia, el papel de las mujeres en la ingeniería es fundamental para el avance de la sociedad y la resolución de problemas complejos en un mundo en constante cambio. A medida que la equidad de género se convierta en una prioridad en la industria, la ingeniería se beneficiará de una riqueza de perspectivas y talentos diversos, allanando el camino hacia un futuro más innovador y sostenible para todos.

TU PUEDES SER UN AGENTE DE CAMBIO. TU ERES INSPIRACION PARA OTRAS MUJERES.

UNA INGENIERA PROFESIONAL SIEMPRE ESTA CAPACITANDOSE

UNA LIDER SIEMPRE ESTA ENSEÑANDO, PORQUE ENSEÑANDO VA CRECIENDO,

UNA LIDER SIEMPRE COMPARTE SU HISTORIA PARA EMPODERAR A MAS MUJERES

AL TERMINAR ESTE DIPLOMADO

¿CÓMO LIDERS DE QUE FORMAS MAS A ACCIONAR PARA DEJAR TU LEGADO AL

Fuentes

<https://energiaadebate.com/avanza-la-inclusion-de-las-mujeres-en-el-sector-energetico/>

<https://www.europapress.es/sociedad/noticia-diez-mujeres-ingenieras-hicieron-historia-20180306120043.html>

El economista

CPEF

No es camino fácil, pero la atracción de talento inclusivo para la alta dirección no es sólo una cuestión social, sino una prioridad de negocio"

-Coca Cola, Chile



Referencias

- <https://news.un.org/es/story/2018/11/1445981>
- <https://www.iea.org/data-and-statistics/data-tools/gender-and-energy-data-explorer?Topic=Employment&Indicator=Gender+wage+gap+conditional+on+skills>
- <https://www.irena.org/publications/2022/Sep/Renewable-Energy-and-Jobs-Annual-Review-2022>

- https://www.irena.org/-/media/Files/IRENA/Agency/Publication/2019/Jan/IRENA_Gender_perspective_2019.pdf?rev=bed1c40882e54e4da21002e3e1939e3d
- https://www.irena.org/-/media/Files/IRENA/Agency/Publication/2019/Jan/IRENA_Gender_perspective_2019_ES_Summary.pdf?la=en&hash=C6894D6EFCE7650E7456F7AC1A6ACD026A720FE9
- <https://www.elfinanciero.com.mx/economia/2022/03/07/brecha-salarial-en-mexico-las-mujeres-ganan-27-menos-que-los-hombres/>
- <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45377-mujeres-energia>
- https://www.cfe.mx/unidaddegenero/pages/genero_electricidad.aspx
- https://www.cfe.mx/unidaddegenero/Documents/anexo-mujeres_iem.pdf
- <https://aizae17.wixsite.com/mujeresenergia>
- <https://mujeresenergia.org/>
- <https://mermx.org/>
- <https://www.womensenergynetwork.org/Mexico/Mexico/Default.aspx>
- <https://www.pwc.com/mx/es/opinion/inclusion-genero-responsabilidad-corporativa.html>
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/54344/Prospectiva_de_Talent_o_Volumen_6_27_01_16.pdf
- <https://www.mujeresenergia.org/hoja-de-ruta>
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/236285/REDMEREE_MARZO_2017.pdf

Plan de carrera mujer en la energía

Estela Rueda

Plan de desarrollo personal

Beneficios de un desarrollo personal

“Quien se transforma a sí mismo, transforma el mundo.”

¿Qué es el crecimiento personal?

El crecimiento personal está relacionado con todas aquellas acciones que hacen mejorar el potencial, talento, trabajo, capacidad y conciencia con la que cuenta una persona para llevar a cabo sus sueños y desarrollarse.

El desarrollo personal es un proceso que vamos a llevar con nosotros durante toda la vida, ya que cuando se cumplen unas necesidades, van surgiendo otras de mayor nivel, las cuales también queremos satisfacer.



Otorga claridad en cuanto a la visión persona

El desarrollo de esta área te da la oportunidad de trabajar en lo que te limita y te da una visión persona de futuro, lo que te ayuda a saber en dónde se quiere estar en los próximos meses o años.



Da lugar al talento para que se potencie

Ya que el desarrollo personal te da la opción de descubrir talentos que no conocías.



Agudiza las habilidades personales

Con el aprendizaje y el crecimiento se descubren señales de identidad de que nos estamos desarrollando como personas.



Aporta una mejora de la eficacia en los negocios

El desarrollo personal mejora los resultados que se consiguen en los negocios, empoderando al personal para la creación de resultados mejores y alcanzar las metas.



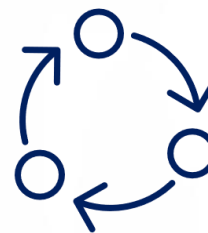
Incrementa la calidad de vida y te acerca a la felicidad

Ya que se cuida la salud mental y eso consigue que se conecte con la felicidad de una manera más sencilla.

Beneficios que proporciona el crecimiento personal

¿Qué implica el crecimiento personal?

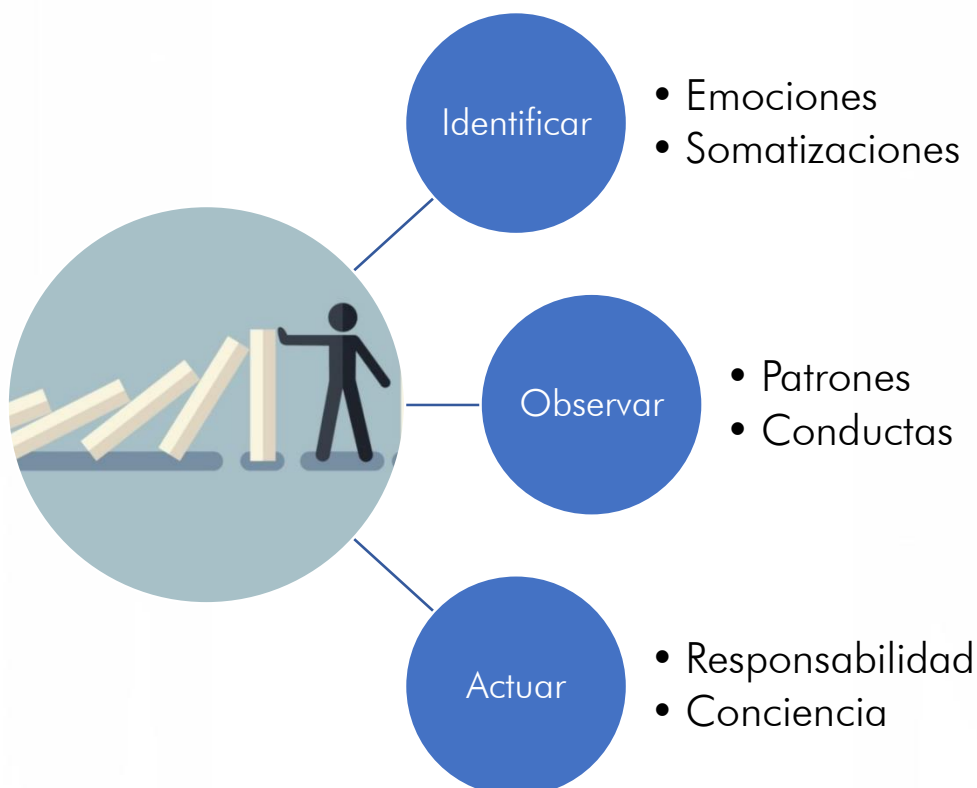
Al crecimiento personal también podemos conocerlo como superación personal o autodesarrollo. Implica el crecimiento y la mejora de todos los factores de una persona, como los sentimientos que tiene esa persona sobre sí misma, la capacidad con la que cuenta para **sobrellevar la vida** y lo que conlleva.



Resiliencia y asertividad

Resiliencia

La resiliencia es su capacidad para recuperarse rápidamente después de una crisis, un revés, un fracaso o una situación difícil. Este estrés puede ser causado por su trabajo, finanzas, relaciones, enfermedad, muerte de un ser querido o crisis mundial, por nombrar algunos, cualquier cosa que lo deje sin control.



*Comenzar a elegir de una
decisión que habitualmente se*



*manera consciente cada
toma de manera impulsiva.*

Asertividad

Saber decir “no” no siempre es fácil. Tampoco lo es mostrar nuestras opiniones y emociones de manera clara, teniendo en cuenta que las otras personas también tienen sus valores, opiniones y toman sus propias decisiones. Pero, aunque algunas personas tengan dificultades para hacerlo, es posible aprender a ser asertivos.



Pero ¿qué beneficios aporta la asertividad? En resumen, los más importantes son los siguientes:

Se consciente de la diferencia entre comunicación asertiva y agresiva

Muchas personas piensan que verbalizar sus propias opiniones puede ser imponer su propio criterio por encima de los demás. Sin embargo, la asertividad hace referencia a cómo se dicen las cosas, pues pese a exponer el punto de vista, también es necesario dar razones objetivas y no se desprecia al otro interlocutor.

Aprende que no siempre ganas

La asertividad es expresar las propias opiniones, pero no tiene que ver con imponerlas; es decir, que no tiene que ver con ganar todas las batallas. Para ser asertivo es bueno saber qué quieres, pero también qué quiere la otra persona.

Por otro lado, la asertividad tiene que ver con ser justos, y por eso es necesario saber que ser asertivo no es imponer nuestras opiniones.

Consejos para mejorar la asertividad

Actividad

Observa el siguiente vídeo y comparte al finalizar tu opinión.

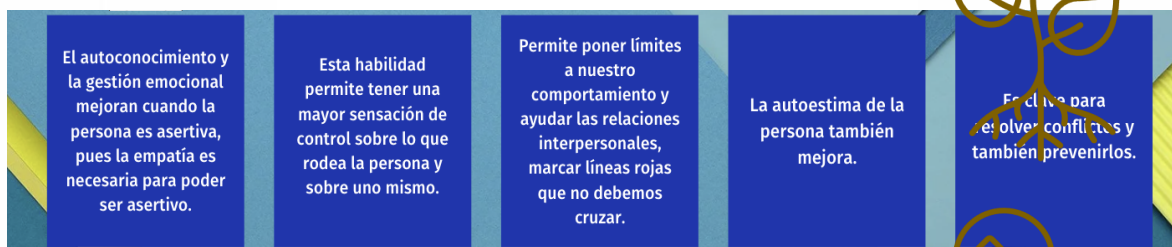
https://www.youtube.com/watch?v=AX10ZkuY_VU

Autoconfianza y automotivación

Autoconfianza

La autoconfianza hace referencia a la confianza en sí mismo sobre las propias capacidades, habilidades y juicios. En este sentido, la autoconfianza está relacionada a la creencia de “ser capaz” de lograr lo que uno se plantea o de satisfacer necesidades personales o exigencias del entorno.

La autoconfianza se verá influenciada por las creencias que cada persona tenga sobre sí misma en base a sus experiencias de vida. Es decir, esa idea y sentimiento de “soy capaz” o de “yo puedo”



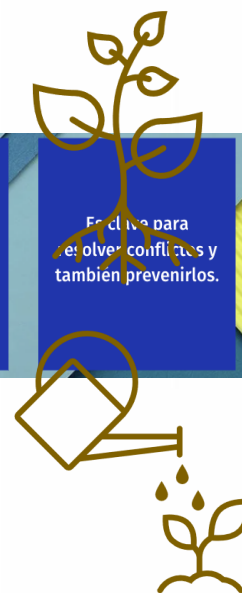
está determinada por la percepción que cada persona tiene de sí misma en relación a lo que ha vivido en su vida.

La autoconfianza es el convencimiento personal de que uno es capaz de conseguir objetivos, realizar con éxito una actividad o resolver una situación. Es confiar que uno es capaz de gestionar y superar las distintas circunstancias de su vida porque confía en sus propios recursos.

Cuando hay una tranquilidad interior en ti, te mueves desde ese estado y no necesitas a la confianza para afrontar las circunstancias o para conseguir cosas, ¿para qué? si hay en ti una calma interior. Desde esa calma tienes la claridad para afrontar las circunstancias de una forma más efectiva y armónica con el entorno, en vez de dejarte llevar por ellas.

Actividad

Lee las características y enumera en orden las que son parte de ti.



Las principales características de una persona con autoconfianza son:

- Posee un sentimiento interior de valía y seguridad de sí misma.
- Está abierta a las opiniones de los demás, pero no busca continuamente su aprobación.
- Está abierta a asumir riesgos o desafíos, lo cual refuerza su autoconfianza.
- Afronta los problemas o las dificultades y no los evita.
- Suele mostrarse resolutiva, resuelve las cosas con eficacia y desde la tranquilidad.
- Suele buscar nuevas responsabilidades o está dispuesta a asumirlas.
- Muestra claridad en sus decisiones y opiniones.
- Expresa sus desacuerdos de forma clara, segura y educada.
- Tiene iniciativa propia, es una persona proactiva.
- Actúa o trabaja con convicción en el cumplimiento de sus objetivos.



Automotivación

Cada aspecto de la vida contiene alguna forma de motivación o automotivación.

En pocas palabras, la motivación es la razón por la que alguien hace algo. Se refiere a las razones emocionales, sociales, mentales y físicas detrás de las acciones de una persona. Existen dos tipos principales de motivación: intrínseca y extrínseca.

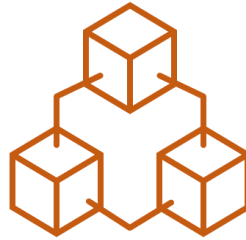
¿Por qué la automotivación es esencial?

Esto significa cultivar una profunda confianza en nosotros mismos y nuestras capacidades y decisiones que no cambian en función de experiencias o eventos externos. Si contamos con una alta capacidad de automotivación es más fácil superar los obstáculos que vayamos encontrando en el camino.



¿Cómo conseguir más

Para automotivarse, se necesita que se quiere.



automotivación?

una comprensión clara de lo

Además de pensar en el motivo de las cosas y en el por qué hacemos lo que hacemos, también debemos considerar el significado y la emoción que le asignamos a los éxitos y fracasos.

La automotivación, elemento clave en la Inteligencia Emocional, se relaciona con la motivación intrínseca. No necesita la influencia de fuentes externas: se refiere a la capacidad de completar tareas sin necesidad de otros o situaciones específicas.

Las personas automotivadas se animan a sí mismas a seguir trabajando para lograr sus objetivos, incluso cuando se enfrentan a tareas complicadas. Convierten los problemas en desafíos que se sienten motivados a resolver.



Inteligencia emocional y empatía.

Estela Rueda

Inteligencia Emocional

¿Cómo te sientes?

Una emoción no causa dolor. La resistencia o supresión de una emoción causa dolor.

-Frederick Dodson

Emociones

Reacción corporal-fisiológica que manifestamos frente a algún estímulo.

Es inmediata, automática, de corta duración.



¿Cuáles son las emociones básicas en nosotros?

Las emociones básicas en nosotros son:

Alegría

Miedo

Tristeza

Odio

Enojo





Sentimientos

Es la reacción intelectual que elaboramos a partir de las emociones experimentadas, es de mayor duración y viene después de la emoción.



Autorregulación y gestión de las emociones

Autoconocimiento

Proceso que implica conocer nuestras necesidades, deseos, motivaciones, reacciones y las formas de relacionarnos con otros.

Autorregulación

Habilidad que consiste en realizar ciertas acciones que permitan gestionar las reacciones inmediatas que experimentamos frente a ciertos estímulos que nos afectan.

Beneficios de la autorregulación

- Mejora la sensación de bienestar.
- Establecimiento de mejores relaciones interpersonales.
- Mejora la resolución de conflictos.



EXPLORACIÓN

Emoción

Piensa en una situación concreta y reconoce la emoción que viviste. Dale el nombre, ubica si es básica o secundaria ¿qué reacción tuviste?

Sensación corporal

¿Cuáles fueron las sensaciones en tu cuerpo? ¿en qué parte lo sentiste con mayor intensidad? ¿cuáles son tus gestos? ¿cuáles son tus movimientos?

Autogestión

¿Qué estrategia, técnica, recurso interno que es optimo para tu regulación emocional?

¿Qué valor tiene la inteligencia emocional para hacer un entorno positivo en tu trabajo?

Empatía

“

**LA EMPATÍA SE TRATA DE ENCONTRAR
ECOS DE OTRA PERSONA EN TI.**

Mohsin Hamid



Espejos reflejantes

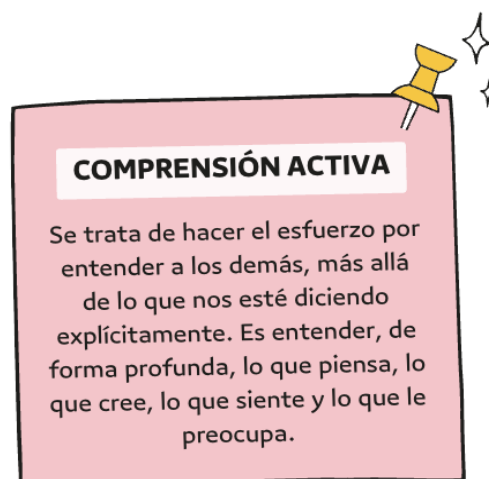
Para fortalecer mi inteligencia emocional es necesaria la empatía... ¿Pero?

La empatía tiene un rol central en la conducta del ser humano, y particularmente en cuanto a sus correlatos sociales. Todo vínculo estrecho entre dos personas está sujeto al influjo de la emoción, que permite mantener íntegros los cimientos sobre los que se erige, pese a todas las inclemencias del conflicto relacional. De un modo sencillo, podría decirse que mediante la empatía trascendemos los límites de la piel y nos adentramos en la experiencia del otro.



La empatía, como habilidad de la inteligencia emocional, es importante porque posibilita experimentar diferentes beneficios.

- Permite disfrutar de relaciones sociales participando más con el grupo de amigos, compañeros o familiares.
- Ayuda a sentirse personalmente mejor.
- Facilita la resolución de conflictos.
- Predispone a ayudar a los demás y compartir.
- Aumenta el carisma y el atractivo.
- Permite ser más respetuoso.
- Desarrolla capacidades de liderazgo, negociación y colaboración, así como ser mejor considerado por los demás.



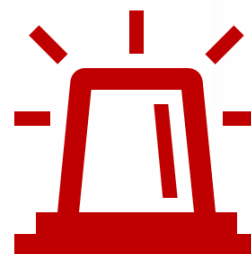
¿Qué información valiosa identifique?

Síndrome del impostor

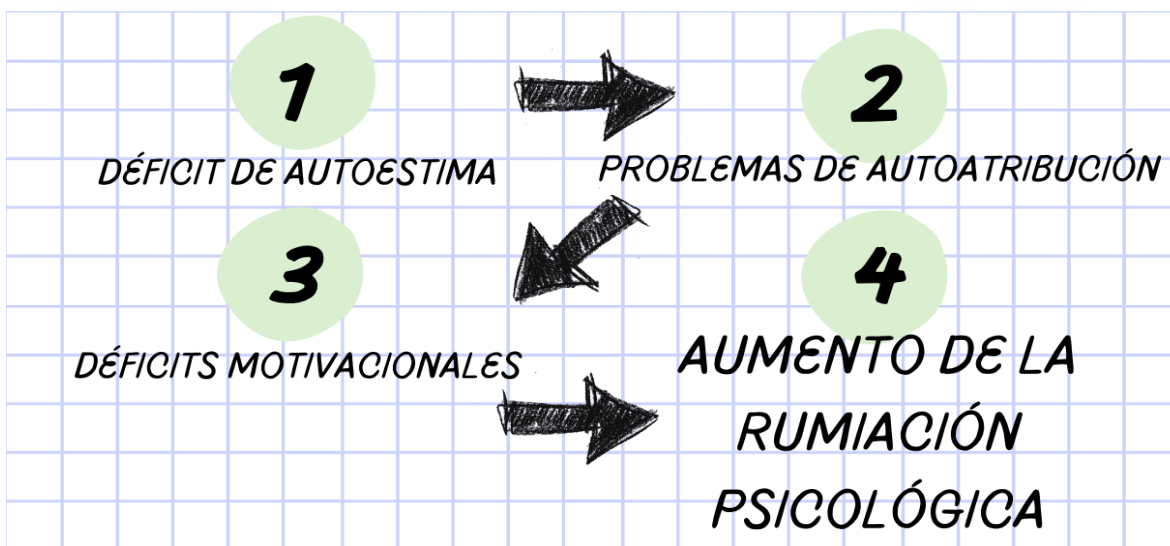
El síndrome del impostor es una sensación de inseguridad relacionada con los logros laborales. Puede que te sientas como un impostor porque no crees merecer tu trabajo.

¿Cómo saber si tienes el síndrome del impostor?

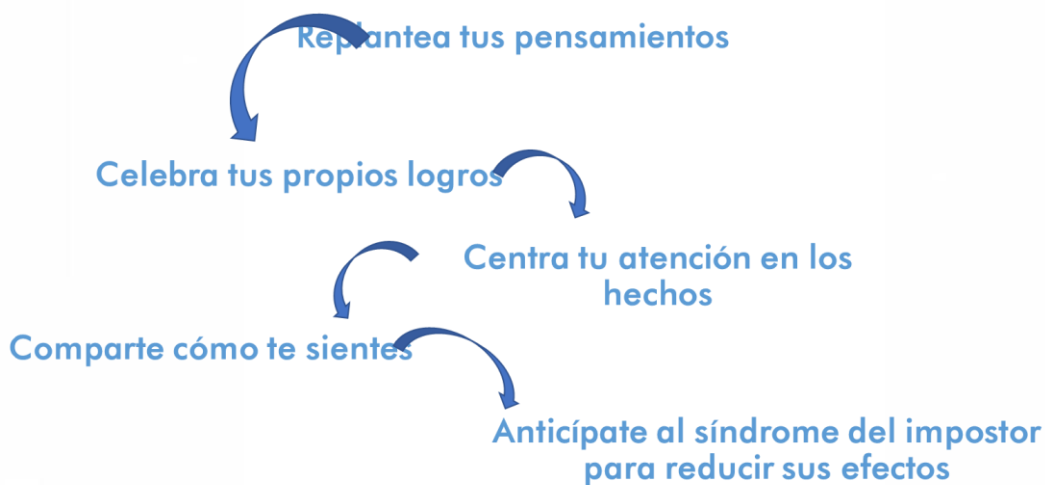
- Dudar de uno mismo.
- No ser capaz de evaluar de manera realista tus propias habilidades y competencias.
- Atribuir tu éxito a factores externos, como la suerte. Sientes que no mereces tu éxito.
- Tener miedo de no ser lo suficientemente bueno.
- Estar desconectado de los miembros del equipo.
- Ser perfeccionista.
- Ponerte una vara tan alta que es imposible de alcanzar
- Sabotear tu propio éxito inconscientemente
- Baja autoestima
- Sentir un miedo intenso al fracaso
- Disminución de la confianza en uno mismo



¿Cómo nos afecta el síndrome del impostor en el puesto de trabajo?



Consejos para superar el síndrome del impostor



¿Qué información valiosa identifique?



Enfoque de creatividad en la energía

Estela Rueda

Creatividad

Introducción

La creatividad es contagiosa. ¡Pásala!

Ejercicio:

¿Quién eres?

Escribe tu nombre y en cada letra expresa una característica

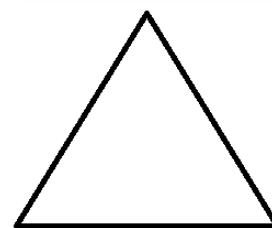
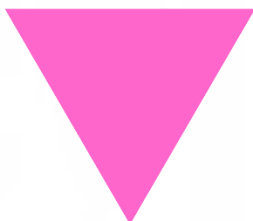
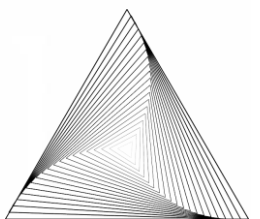
Con base en algunas investigaciones podría definirse la creatividad como “el conjunto de aptitudes vinculadas a la personalidad del ser humano que le permiten, a partir de una información previa, y mediante una serie de procesos internos (cognitivos), en los cuales se transforma dicha información, la solución de problemas con originalidad y eficacia” (Hernández, 1999, p. 67).



Muchos autores consideran la creatividad como un proceso, un conjunto de fases a seguir, ciertas características que debe tener una persona y por supuesto, un proceso que dé como resultado algo que ha de ser nuevo, original y que ha de servir para resolver algún problema.



Piensa en un triángulo



Pensamiento creativo

Pensamiento creativo, inventiva, imaginación constructiva o pensamiento divergente, es la capacidad de crear, de innovar, de generar nuevas ideas o conceptos, o nuevas asociaciones entre ideas y conceptos conocidos, que normalmente llevan a conclusiones nuevas, resuelven problemas y producen soluciones originales y valiosas.



¿Cómo se diferencia del pensamiento convencional?

Requiere de una capacidad de visualización mayor que la del pensamiento estructurado. Cuando buscamos alternativas nuevas ante alguna situación (creativas).



Implica mayor visualización

Proceso constante de aprendizaje

Implica mantenerse en un proceso de aprendizaje constante. La creatividad proviene de los conocimientos que la persona ha adquirido e internalizado, es de ellos que nacen luego las ideas originales enfocadas a las necesidades del momento.



No depende de la relación entre una cosa y otra

Cuando el pensamiento es creativo **se basa más en principios abstractos**, que a primera vista no tendrían mucho sentido pero que a pesar de no seguir los patrones convencionales de la lógica otorgan nuevos significados.



Ejercicio:

¿Quién eres?

Describe quién eres en un minuto

Tipos de creatividad

Filosófica

Este tipo de creatividad puede florecer en la generalización del conocimiento e interpretación del mundo, por ejemplo:

- Un modo conceptual de pensar, que transforma las imágenes en símbolos.
- Una aplicación de comparaciones, metáforas y analogías.
- Un refinamiento de la ciencia que alumbra el camino de la humanidad.

Social

Es la creatividad en las relaciones humanas; genera las organizaciones e instituciones a través de cuyo funcionamiento se optimiza la convivencia pacífica y proveedora entre los grupos de la sociedad. Su meta es la excelencia en la convivencia feliz, en el bienestar general y particular y en la obtención del bien común.



La creatividad, es llegar a establecer conexiones nuevas entre ideas ya existentes.

Como atender problemas con creatividad

¿Cómo resolver problemas en forma creativa?

- El enfoque creativo para la resolución de problemas, en la empresa y fuera de ella.
- Un problema es una situación que una persona juzga mala o en el mejor de los casos, que requiere una rectificación, se lo considera una insuficiencia, déficit, una falta de armonía, un enigma, un inconveniente.



¿Cómo se define un problema?

¿Qué son las soluciones?

Los problemas surgen como consecuencia de necesidades y éstas a su vez son el resultado de una discrepancia entre lo que se desearía lograr y lo que ocurre en la realidad, es “la distancia entre el ser y el deber ser”.

El planteamiento del problema es analógicamente la brújula que de alguna forma nos conducirá a la búsqueda de la solución.

Cualquiera que sea la forma en cómo se plantea un problema, ésta, definirá nuestro curso de acción.



Actividad de clase

- ✓ Escribe una situación actual que deba resolverse.
- ✓ Utiliza la técnica de los sombreros y escribe distintas soluciones de la situación que deseas resolver.
- ✓ Comparte las diferencias entre ellas.
- ✓ Describe que analizas en ti.



Imagen profesional y Actividad FODA personal

Andrea Tamayo

Actividades para el ámbito laboral

Existen diferentes habilidades que son importantes desarrollar para poder sobresalir en el ámbito profesional, una de ellas dentro de las habilidades interpersonales es nuestra imagen y proyección profesional, la cual deberá ser cuidada para que refuerce los mensajes que queremos emitir y sea congruente con nuestros objetivos.

Hard Skills

TÉCNICAS

Soft Skills

INTERPERSONALES

- Comunicación asertiva
- Facilidad de palabra
- Liderazgo
- Trabajo en equipo
- Inteligencia emocional
- Proyección Profesional

Imagen

En pocos segundos se transmite información a través de la imagen personal, por lo que es importante ser tener conciencia de todos los estímulos que se están enviando.

La imagen se compone de tres elementos clave que siempre debemos tener presentes:

APARIENCIA

COMPORTAMIENTO

COMUNICACIÓN

FODA personal

El FODA personal es una herramienta que te ayuda a reconocer tus fortalezas y debilidades, así como identificar tus oportunidades y amenazas.

El análisis FODA te brinda una nueva perspectiva de lo que haces bien, mientras te permite identificar tus retos y el camino a seguir.



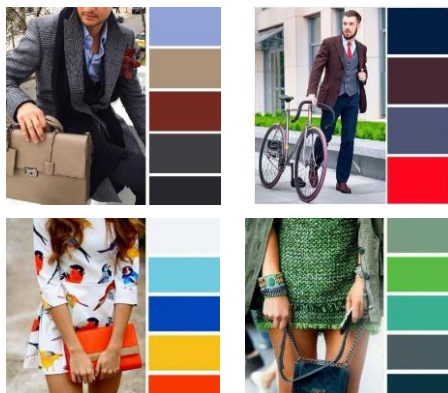
Color en la vestimenta

El impacto que creamos a partir de nuestra imagen externa parte de nuestra vestimenta.

El primer punto focal es emitido a través del color.

El 50% de los mensajes que emitimos es a través del color que usamos en nuestra ropa.

50%



Psicología del color



Llamativo
Poder
Fuerza



Empatía
Amabilidad
Bondad



Luminosidad
Innovación
Dinamismo



Sofisticación
Lujo
Misterio



Emprendimiento
Juventud
Creatividad



Jerarquía
Autoridad
Luto



Naturaleza
Serenidad
Libertad



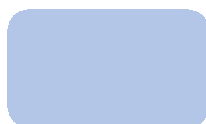
Transparencia
Inocencia
Honestidad



Formalidad
Profesionalismo
Confianza



Experiencia
Sobriedad
Neutralidad

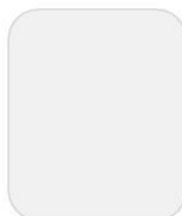


Confianza
Calma
Tranquilidad

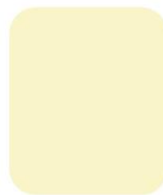
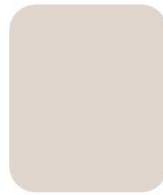
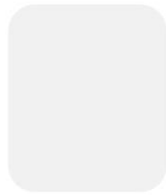


Calidez
Antigüedad
Acogedor

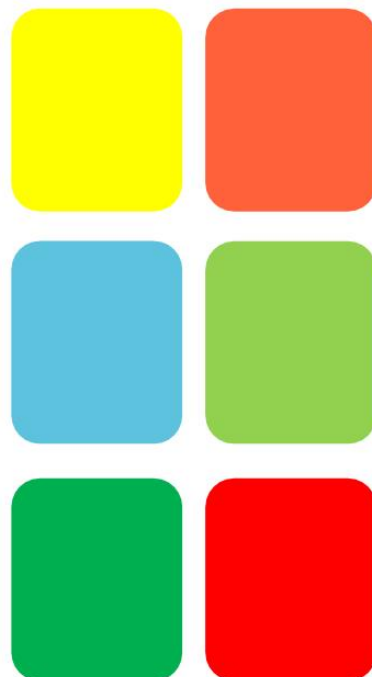
Combinaciones de poder



Combinaciones de empatía



Combinaciones de dinamismo



Estructuras de prendas

A través de las formas y diseño de las prendas podemos enviar diferentes mensajes y reforzar lo que queremos transmitir a lo demás.

Existen 3 líneas de estructuras en la vestimenta que podemos emplear:

- Estructuradas
- Semi estructuradas
- No estructuradas



Estructuradas

Prendas que se caracterizan por tener una confección de mucha elaboración, son firmes y angulosas.

Comunican:

Formalidad, seriedad, rigidez, profesionalismo, jerarquía.



Semi estructuradas

Son prendas que tienen terminados en parte estructurado y en parte no, es decir tiene partes rígidas y firmes y partes ligeras y con caída.

Comunican:

Responsabilidad, exsesibilidad, profesionalismo, dinamismo.



No estructuradas

Son prendas que carecen de forma, ángulos y de poca confección.

Comunican:

Practicidad, comodidad, relajación y sencillez.



Códigos de vestimenta

En el ámbito laboral podemos identificar diferentes códigos de vestimentas, es importante elegir nuestro atuendo de acuerdo a los objetivos que tengamos, la audiencia a la que nos dirigimos y el lugar en el que nos encontramos.



Casual

- Pantalones de vestir Pantalones gabardina
- Blazers
- Blusas de seda Faldas y pantalones
- Altos y medios contrastes

Business casual

- Camisas de vestir
- Pantalones gabardina
- Estampados discretos
- Faldas
- Gabardinas
- Pantalones formales
- Semi estructurados

- Tacones abiertos

Business

- Pantalones de vestir
- Pantalones gabardina
- Blazers
- Blusas de seda
- Faldas y pantalones
- Altos y medios contrastes

Executive

- Traje completo
- Traje sastre
- Corbata, corbatín, mascada.
- Altos contrastes
- Zapatos de agujetas
- Tacones cerrados
- Mancuernillas Pañuelo

Selección de outfit



AUDIENCIA



LUGAR



OBJETIVO

Estilo personal

Cuando hablamos de estilo en ocasiones se llega a pensar que es un concepto relacionado exclusivamente con el mundo de la moda y que solo algunos lo poseen, sin embargo, el estilo es la forma en la que expresamos nuestra esencia, personalidad, valores e ideologías.

Existen 7 estilos universales con los que la mayoría de las personas se pueden identificar y de los cuales se puede partir para conocer qué es lo que transmite y caracteriza a cada uno de ellos, con la finalidad de poder potenciar nuestra personalidad y lograr mayor conexión con las personas de nuestro alrededor en los diferentes ámbitos sociales y profesionales.

7 ESTILOS

Natural
Tradicional
Contemporáneo
Romántico
Seductor
Creativo
Dramático

Natural

Conocido también como estilo casual.

Busca la comodidad como prioridad en su día a día.

Suelen usar prendas básicas y cómodas, de cortes simples y colores neutros.

Muy pocos accesorios y casinada de maquillaje.

Son personas sencillas, accesibles, amigables y optimistas.

Riesgo: Desalineado



Tradicional

Es un estilo muy clásico y conservador.

Usan prendas rectas, formales y poco creativas. Transmiten seriedad, confianza, organización y seguridad.

Riesgo: Anticuado y poco empático



Contemporáneo

Siempre a la moda y máximas tendencias Elegante, innovador y novedoso.

Transmite modernidad, innovación, vanguardia.

Riesgo: Falta de seriedad, fashion victim.



Romántico

Un estilo delicado, se caracteriza por el uso de detalles, colores claros y pasteles y aplicaciones y accesorios como holanes, bordados, encajes, tul, moños, flores, perlas, etc.

En el caso de los hombres, en ocasiones se interesan por prendas de época, prendas con detalles y texturas.

Riesgo: Lucir infantil o sin autoridad



Creativo

Un estilo original y atrevido, combina texturas, estampados, accesorios y colores. Son personas que transmiten de manera única su personalidad a través de su vestimenta y arreglo personal.

Riesgo: Llamar la atención en exceso



Seducor

Proyectan una imagen sensual y atractiva, destacando la silueta con prendas ceñidas al cuerpo, escotes pronunciados, texturas brillantes, transparencias, etc..

Riesgo: Lucir demasiado provocativo



Dramático

También conocido como extrovertido.

Su interés es impactar a los demás, son personalidades exigentes, únicas y llamativas, usan prendas fuera de lo común, colores oscuros, prendas brillantes, aplicaciones como piel, plumas, terciopelo, lentejuelas, entre otros, prendas asimétricas, accesorios de gran tamaño, looks atrevidos, maquillaje intenso y calzado singular.

Riesgo: Lucir agresivo



Para lograr una imagen congruente y profesional, nuestra vestimenta tendrá que ser el reflejo de:



- ✓ PROFESIÓN
- ✓ PERSONALIDAD
- ✓ ESTILO DE VIDA
- ✓ **OBJETIVOS**

Proyección personal

La imagen externa es una extensión de nuestra persona, además de que es lo primero que los demás observan de nosotros.

Aún sin pronunciar palabra transmitimos mensajes y proyectamos nuestra personalidad a través de nuestra apariencia.

Es importante comunicar con nuestra vestimenta lo que realmente deseamos y ser **congruentes** entre lo que somos y lo que comunicamos para acercarnos aún más a nuestros objetivos.

