



Taller

Desarrollo de liderazgos sensibles al género y estrategias de empoderamiento dirigidas a mujeres

Introducción:

En nuestro país, las mujeres en condición de vulnerabilidad suelen enfrentar serias barreras estructurales que limitan su pleno desarrollo personal, social y económico. Estas se manifiestan en brechas salariales, sobrecarga de labores de cuidado, violencia basada en género y limitado acceso a oportunidades de formación y empleo. El presente programa surge como una respuesta formativa necesaria para brindar herramientas prácticas y teóricas que fomenten el empoderamiento y el liderazgo sensible al género. Al fortalecer la autonomía, la toma de decisiones y la capacidad general de las personas participantes, se contribuye directamente a la mejora de sus condiciones de vida, facilitando su inserción sociolaboral, la prevención de riesgos y la construcción de redes de apoyo, alineándose con los esfuerzos nacionales de desarrollo humano e inclusión.

Dirigido a: mujeres colaboradoras de instituciones públicas o privadas, interesadas en promover la igualdad de género, el respeto a los derechos humanos y el empoderamiento de la mujer.

Objetivo general

Desarrollar competencias de liderazgo sensible al género y estrategias de empoderamiento integral que se proyecte a mujeres bajo condición de vulnerabilidad, mediante la facilitación de herramientas prácticas y reflexivas que promuevan su autonomía, la toma de decisiones y la mejora continua en los ámbitos personal, social y productivo.

Objetivos específicos

Se espera que, al cierre de la actividad, los participantes hayan desarrollado habilidades que les permitan:

- 1 Identificar los conceptos fundamentales de género, derechos de las mujeres y su impacto en el desarrollo personal y social.
- 2 Aplicar herramientas de autoconocimiento y comunicación asertiva para el fortalecimiento de la autoestima y el liderazgo personal.
- 3 Desarrollar estrategias prácticas para la resolución de conflictos y la prevención de la violencia en diversos entornos.

Contenidos temáticos

Módulo 1: Descubriendo mi valor: Autoconocimiento y Género

- Diferencias entre sexo y género.
- Roles y estereotipos de género: cómo nos afectan en la vida diaria.
- La socialización de género en el contexto costarricense.
- Importancia del autoconocimiento para el empoderamiento.
- Herramientas para el fortalecimiento de la autoestima y la autoimagen.
- Identificación y valoración de habilidades y fortalezas personales.

Módulo 2: Mi voz y mis derechos: Comunicación y Liderazgo

- Introducción a los derechos humanos de las mujeres.
- Estilos de comunicación: pasiva, agresiva y asertiva.
- Técnicas para expresar ideas, necesidades y límites de forma clara y respetuosa.
- Concepto de liderazgo desde una perspectiva femenina y horizontal.
- Liderazgo personal: tomar las riendas de la propia vida.
- Liderazgo colectivo: sororidad y apoyo entre mujeres.

Módulo 3: Entornos seguros: Manejo de Conflictos y Prevención

- Entendiendo el conflicto: causas comunes y cómo abordarlo.
- Estrategias de negociación y resolución pacífica en la familia, comunidad y trabajo.
- Tipos de violencia (física, psicológica, patrimonial, sexual) y el ciclo de la violencia.
- Identificación de señales de alerta (banderas rojas).
- Construcción y fortalecimiento de redes de apoyo formales e informales.
- Información general sobre recursos institucionales de apoyo en Costa Rica.

Módulo 4: Trazando mi camino: Estrategias de Autonomía

- Las tres dimensiones de la autonomía de las mujeres (física, toma de decisiones, económica).
- Importancia de la autonomía económica para el empoderamiento integral.
- Identificación de capacidades productivas, saberes y talentos.
- Herramientas básicas para la definición de metas claras y alcanzables (corto y mediano plazo).
- Diseño de un plan de acción personal o "ruta de vida".
- Síntesis de aprendizajes y cierre motivacional del programa.

Metodología y material técnico.

Las sesiones se desarrollan de manera virtual (Plataforma ZOOM o TEAMS), bajo un enfoque preferentemente magistral, orientado a que los participantes comprendan y amplíen los conceptos, y puedan aplicarlos en sus propios contextos laborales.

Se combinan espacios de guía conceptual con el análisis de casos reales, permitiendo que cada participante observe su estilo comunicacional, identifique oportunidades de mejora y pueda entrenar nuevas formas de respuesta desde la conciencia y la regulación emocional. La metodología prioriza:

- La reflexión individual y grupal
- El aprendizaje a partir de la experiencia
- La construcción de un lenguaje claro, funcional y emocionalmente seguro.

Durante las sesiones se desarrollan ejercicios alrededor de situaciones reales y prácticas de comunicación en escenarios de presión o conflicto, facilitando la apropiación del contenido más allá de la teoría.

Los participantes recibirán material digital de apoyo, diseñado como guía práctica, que les permitirá reforzar lo aprendido y aplicar herramientas concretas en su entorno laboral.

Breve perfil de la persona facilitadora.

Cuenta con una Maestría en Gestión de Conflictos y Mediación (Universidad Miguel de Cervantes). Es Relacionista Pública (Costa Rica) y posee una formación psicoterapéutica en Mindfulness, certificada en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) y Compassionate Mind Training, (Perú), lo que le permite integrar prácticas de regulación emocional, claridad mental y toma consciente de decisiones. Además, está capacitada en Happiness Training, Agile para RR.HH., y metodologías de bienestar organizacional. Es estratega en Gamificación (España), Coach en Lenguaje, Conductual y Sistémico, (México) y Facilitadora de Círculos de Paz y Prácticas Restaurativas (Costa Rica). Por más de 15 años ha sido docente y consultora para diversas empresas privadas y entidades públicas como: Hotel Marriot, Banco Central de Costa Rica, Colegio de Profesionales en Ciencias Económicas, Agencia FACO, Universidad Técnica Nacional, CEPROPAZ, etc.

Modalidad: a cada participante que complete con éxito la actividad de capacitación se le hará entrega de un certificado de participación.

Duración: 8 horas virtuales, por la plataforma ZOOM o TEAMS.

Fechas y horario: Grupo 1: jueves 20 de agosto de 2026, de 8 am a 4 pm.

Grupo 2: jueves 27 de agosto de 2026, de 8 am a 4 pm.

Modalidad: curso virtual sincrónico, a través de la plataforma de ZOOM.

Precio por participante antes del IVA: ₡49.000 (Cuarenta y nueve mil colones)

Precio por participante (IVA incluido): ₡49.980 (Cuarenta y nueve mil novecientos ochenta colones)

Incluye: Servicios de instrucción, material didáctico y certificados de participación.

Forma de pago: Se acepta forma de pago de gobierno.

Informes y reservaciones:

Central Telefónica: 2291-0546

E-mail: cidiconsultora@cidicr.com

La apertura del curso está sujeta a la inscripción del cupo mínimo.

Para tramitar la matrícula al curso es requisito enviar el correspondiente formulario de inscripción y, en caso del sector público, formalizar la contratación por medio del SICOP.
Reservaciones a más tardar el martes 18 de agosto, 2026.