



# fab CONNECT her

Future Female  
Innovators In STEAM

 Cofinanciado por  
la Unión Europea

## Desafío de superación

Esta actividad ayuda a las mentorizadas a salir de su zona de confort de una manera segura y con apoyo, lo que les permite desarrollar su confianza en el liderazgo y adquirir experiencia en el mundo real. Los desafíos de superación están diseñados para ser audaces pero alcanzables, lo que brinda a las mentorizadas la oportunidad de probar algo nuevo, tomar la iniciativa y descubrir de lo que son capaces.

## Proceso:

### 1. Presentar el concepto (5 minutos)

Comienza explicando la idea de «superarse» como hacer algo que va más allá de lo que resulta fácil o familiar, pero sin que resulte abrumador. Haga saber a las mentorizadas que el objetivo es crecer, no ser perfectas.

### 2. Elegir un reto (10 minutos)

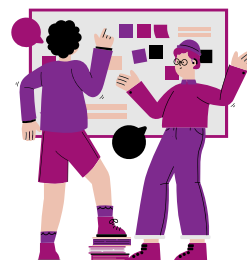
- Compartir una lista de retos para superarse (véanse los ejemplos más abajo) e invita a las mentorizadas a seleccionar uno que les resulte significativo o emocionante. Anímalas a pensar en qué aspectos quieren crecer: hablar en público, autopromoción, colaboración o creación de redes.
- Ejemplos de retos de superación:
  - Dirigir una breve demostración o tutorial sobre una habilidad STEAM que conozcan.
  - Compartir un proyecto o idea en una sesión de grupo o presentación.
  - Entrevistar a alguien que trabaje en un puesto STEAM que admiren.
  - Escribir una entrada de blog o una publicación en redes sociales sobre su trayectoria STEAM.
  - Asistir a un evento de networking o una reunión virtual sobre STEAM.
  - Hacer una pregunta o dar su opinión en un entorno público (clase, taller, etc.).

### 3. Planificar y Preparar (10–15 minutos)

- Pedir a las mentorizadas que establezcan un plazo realista para completar el reto y que comenten cualquier temor, pregunta o apoyo que puedan necesitar. El mentor le ayuda a dividir el reto en pasos manejables y le ofrece estrategias para tener éxito.

### 4. Seguimiento y reflexión (próxima sesión)

- Utiliza una pregunta de reflexión para ayudar a la mentorizada a procesar su experiencia:
  - ¿Qué has aprendido sobre ti misma?
  - ¿Qué ha salido bien?
  - ¿Qué ha sido difícil y cómo lo has afrontado?
  - ¿Volverías a hacer algo similar?



## Resultado

Las mentorizadas adquieren mayor confianza en su capacidad para tomar la iniciativa, liderar y relacionarse con otras personas en los espacios STEAM. Desarrollan el hábito de afrontar retos con apoyo, lo que les permite desarrollar habilidades y confianza en sí mismas con el tiempo.