



Fomentar la confianza

Superar el síndrome del impostor y la amenaza de estereotipo en STEAM

Esta actividad te ayuda a apoyar a las personas mentorizadas en la superación del síndrome del impostor y la amenaza de estereotipo, dos desafíos comunes que pueden debilitar la confianza y el rendimiento, especialmente en mujeres y grupos subrepresentados en STEAM.

A través de ejercicios prácticos como replantear pensamientos negativos e introducir modelos a seguir, obtendrás herramientas para ayudar a las personas mentorizadas a desarrollar confianza y resiliencia en sus trayectorias en STEAM.

Proceso:

1. Introducción al síndrome del impostor y la amenaza de estereotipo (5 minutos)

- Aprende cómo estos desafíos pueden afectar a las personas mentorizadas haciéndolas dudar de sus capacidades y generar sensación de no pertenencia.
- Debate sobre su impacto en la confianza y el rendimiento, especialmente en los campos STEAM.

2. Práctica de replanteamiento uno a uno (10 minutos)

- En parejas (o reflexionando individualmente) practica cómo ayudar a las personas mentorizadas a replantear pensamientos negativos.
- Utiliza afirmaciones y retroalimentación constructiva para ayudarles a reconocer sus fortalezas y logros.
- Si trabajas solo/a, escribe pensamientos negativos comunes que puedan tener las personas mentorizadas y practica respuestas positivas.

3. Introducción de modelos a seguir (10 minutos)

- Explora formas de presentar a las personas mentorizadas modelos inspiradores de STEAM a través de videos, artículos o biografías.
- Reflexiona sobre cómo la exposición a personas exitosas con antecedentes similares puede reducir las dudas y generar confianza.
- Si trabajas solo/a, investiga modelos a seguir y piensa en cómo presentarlos de manera efectiva.

4. Práctica o reflexión (5 minutos)

- Reflexiona sobre cómo estas herramientas pueden empoderar a las personas mentorizadas y cambiar su mentalidad.
- Identifica una o dos acciones que puedas emprender para apoyar mejor a tus personas mentorizadas en el desarrollo de confianza.

Al seguir este proceso, estarás mejor preparado/a para ayudar a las personas mentorizadas a superar la autocrítica y a desarrollar un fuerte sentido de pertenencia y capacidad en STEAM.

