

CHUBB®



INSTITUTO DE CIENCIAS  
DEL BIENESTAR INTEGRAL  
**TECMILENIO**

**Actividad.**

**Tema 2. Patrones aprendidos**

En esta actividad se identificarán algunos patrones aprendidos.

**Instrucciones:**

1. Identifica un patrón que hayas aprendido en el pasado, pero que ya no posees en la actualidad, puede ser acerca de un tema en particular que tú elijas o sobre la perspectiva de género que aprendiste en el tema.

2. Elabora una lista donde describas las ideas o pensamientos que te generaban tener esa idea o patrón aprendido. Por ejemplo: no aplicar para un ascenso profesional y no querer acceder a ciertos puestos donde tengas que demostrar mayor poder o autoridad.

3. Escribe cómo percibes en tu momento presente el cambio que has experimentado en relación a esos patrones que tenías, respondiendo a la pregunta ¿Cómo te sientes respecto a los patrones de conducta y pensamiento adquiridos cultural y/o socialmente?

4. Redacta una breve reflexión de un párrafo en la que expreses cómo puedes seguir haciendo cambios y abrir tus perspectivas hacia el cambio en los patrones aprendidos sobre tu rol como mujer, el liderazgo y el empoderamiento.