

# FEMSTEN



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project number: 2023-1-ES01-KA220-HED-00155347



# Ética laboral para las mujeres en STEM

Formación breve

# Visión general

## Breve introducción al tema



La ética laboral de las mujeres en STEM es crucial para fomentar un **entorno equitativo e integrador**, garantizar **la integridad** y **permitir un reconocimiento justo en campos tradicionalmente dominados por los hombres**.

Para las estudiantes de campos como la inteligencia artificial y la robótica, la conciencia ética les **ayuda a sortear los prejuicios** en el desarrollo de algoritmos o los diseños de automatización. En Biotecnología y Genética, las normas éticas garantizan prácticas de investigación responsables, protegen la confianza del público y fomentan la innovación. Las estudiantes de Ingeniería Medioambiental y Química se benefician de la comprensión de cómo la ética guía las prácticas sostenibles y previene los daños.

En general, **inculcar una sólida ética del trabajo capacita a las mujeres** para **liderar** con confianza y **defender la equidad**, configurando el futuro de las disciplinas STEM.



# Objetivos de aprendizaje

Al final de esta formación se espera que los alumnos sean capaces de:



1. Definir y explicar el concepto de ética del trabajo.
2. Describir su aplicación en los campos STEM y aplicar sus conocimientos en casos de uso.
3. Aplicar los nuevos hábitos, mentalidades y estrategias prácticas para la toma de decisiones éticas en su entorno laboral.
4. Reflexionar sobre la ética y los hábitos de trabajo personales.



# Contenido (1)

En esta formación se desarrollarán las siguientes secciones:

## A. Introducción

- 1) Qué es la ética del trabajo
- 2) Por qué es importante la ética en el trabajo
  - a) Importancia de la ética en STEM
  - b) Ejemplos de dilemas éticos en STEM
  - c) Consecuencias reales de las infracciones éticas

## B. Pilares básicos de la ética del trabajo

- 1) Integridad
  - a) ¿Qué significa integridad en roles STEM?
  - b) Un estudio de caso
  - c) Ejercicio basado en escenarios
- 2) Rendición de cuentas
  - a) Qué significa la rendición de cuentas en las funciones de Stem
  - b) ¿Qué papel desempeña la rendición de cuentas en el fomento de la confianza?
  - c) Autorreflexión - Actividad práctica sobre la responsabilidad
- 3) Trabajo en equipo y respeto
  - a) ¿Cuál es la importancia de la diversidad y la inclusión en este entorno?
  - b) Estrategias para una comunicación respetuosa
- 4) Excelencia y diligencia
  - a) Superar los retos y mantener un alto nivel de exigencia
  - b) El equilibrio entre exigencia/perfección y practicidad.



# Contenido (2)

En esta formación se desarrollarán las siguientes secciones:



## **C. Toma de decisiones éticas**

- 1) Cómo tomar decisiones éticas
- 2) Análisis de casos de uso - Actividad práctica

## **D. Retos para las mujeres en STEM**

- 1) Dilemas éticos en entornos masculinizados.
- 2) Estrategias para afirmar posturas éticas

## **E. Aumentar la resiliencia**

- 1) Estrategias prácticas para mantener la resiliencia
- 2) Actividad práctica

## **F. Modelos inspiradores del mundo real**

- 1) El ejemplo de Ada Lovelace
- 2) El ejemplo de la Dra. Cather Simpson
- 3) El ejemplo de la Dra. Susan Leavy

## **G. Conclusiones prácticas**



# Actividad práctica

Calienta "Tu brújula ética"



1. Piensa en una situación (real o hipotética, que te haya ocurrido a ti o que te hayan descrito otras personas) en la que se haya puesto a prueba tu ética laboral.
2. Intenta reflexionar: ¿Qué ha guiado tus decisiones?

Escribe estas ideas.



# ¿Qué es la "ética del trabajo"?

Definir y comprender la ética del trabajo



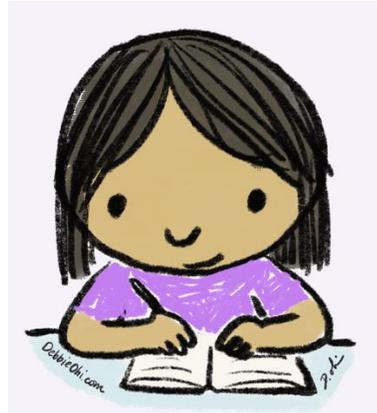
## ¿Qué entendemos por "ética del trabajo"?

- *"es un conjunto de valores que guían el comportamiento profesional y que engloban la integridad, la responsabilidad, la calidad, la disciplina y el trabajo en equipo"*
- *"Pautas morales que una organización en su conjunto, y las personas que la componen, siguen para cumplir las leyes estatales y federales".*
- *"La ética laboral es un conjunto personal de valores que determina la forma en que cualquier persona trabajadora afronta su trabajo".*



# ¿Por qué es importante la ética laboral en STEM?

La perspectiva STEM



Autocomprobación:  
¿Crees que la ética es  
más crítica en STEM que  
en otros campos? ¿Por  
qué?



# ¿Por qué es importante la ética laboral en STEM?

La perspectiva STEM



## **Importancia de la ética en STEM :** *Precisión , impacto en la sociedad e innovación*

- **Precisión:** Las normas éticas garantizan la precisión y fiabilidad de la investigación y las aplicaciones, fomentando la confianza en los hallazgos científicos.
- **Impacto en la sociedad:** Las consideraciones éticas guían el uso responsable de la tecnología, evitando daños y promoviendo el bienestar de la sociedad.
- **Innovación :** La ética fomenta la innovación sostenible e integradora, abordando los riesgos y beneficios potenciales.



# ¿Por qué es importante la ética laboral en STEM?

La perspectiva STEM



**Ejemplos de dilemas éticos en STEM :**  
*Integridad de los datos , patentes, experimentación con seres humanos*

*" Los cinco grandes dilemas éticos a los que se enfrentan actualmente las tecnologías emergentes son (i) la privacidad de los datos, (ii) los riesgos asociados a la Inteligencia Artificial, (iii) el desarrollo de entornos sostenibles, (iv) las implicaciones para la salud debidas al uso de la tecnología, y (v) los problemas infodémicos y de armamentismo de datos."*

- **Integridad de los datos:** Garantizar la exactitud y honestidad de la recogida de datos y la presentación de informes es fundamental para la credibilidad científica.
- **Patentes:** Equilibrar los derechos de propiedad intelectual con el acceso público a las innovaciones plantea retos éticos.
- **Experimentación con seres humanos:** La realización de investigaciones con seres humanos requiere cuidadosas consideraciones éticas para proteger a las personas participantes.



# ¿Por qué es importante la ética laboral en STEM?

La perspectiva STEM



***Ejemplos de dilemas éticos en STEM :***  
***Integridad de los datos , patentes, experimentación con seres humanos***

❑ ***El ejemplo de la vida real de : He Jiankui***

El caso He Jiankui, en el que se editaron genéticamente embriones humanos sin la debida supervisión ética, ejemplifica estos dilemas.



# ¿Por qué es importante la ética laboral en STEM?

La perspectiva STEM



## ***Consecuencias reales de las infracciones éticas:***

Las prácticas poco éticas pueden provocar daños importantes, incluida la pérdida de vidas.

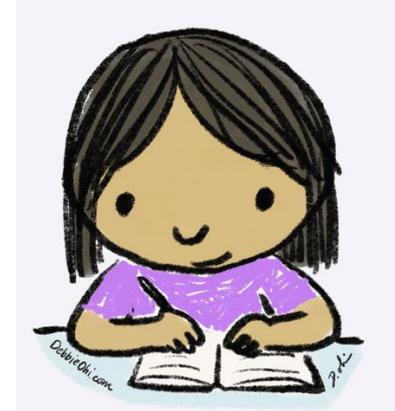
- ***Cardiólogo Don Poldermans***
  - Falsificación de datos de investigación, lo que dio lugar a directrices médicas que aumentaron la mortalidad de pacientes.
- ***He Jiankui***
  - En 2018, las autoridades chinas suspendieron las investigaciones de He Jiankui y lo pusieron bajo vigilancia, para después despedirlo por violar las leyes contra la edición genética.
  - En 2019, fue declarado culpable de prácticas médicas ilegales, condenado a tres años de prisión y multado con 3 millones de yuanes.



# Pilares básicos de la ética en el trabajo

## Principios clave

- Integridad
- Rendición de cuentas
- Trabajo en equipo y respeto
- Excelencia y diligencia



Ejercicio de reflexión:  
*Escribe un valor ético que consideres fundamental en STEM.*



# Pilar 1: Integridad

Actuar con honradez y transparencia



## *¿Qué significa integridad en las funciones STEM? :*

### *Definición*

- La integridad en STEM implica adherirse a principios éticos como la honestidad, la precisión y la transparencia en la investigación y la práctica.
- Garantiza la credibilidad, la confianza pública y los resultados éticos del trabajo científico.

### *Ejemplos*

Algunos ejemplos son el mantenimiento de la integridad de los datos, la atribución adecuada para evitar el plagio, la revelación de conflictos de intereses y el tratamiento ético de los objetos de investigación. Las infracciones, como la falsificación de datos o los experimentos poco éticos, socavan el progreso científico y la confianza del público.



# Pilar 1: Integridad

Actuar con honradez y transparencia



***Caso práctico: Un científico que comunica resultados incompletos para cumplir un plazo.***

La Dra. Patel, científica especializada en materiales, presenta un informe de situación con resultados incompletos para cumplir un estricto plazo de financiación, omitiendo datos de tensión no probados que son fundamentales para evaluar la seguridad de un nuevo material compuesto. Aunque tiene intención de incluir los datos más adelante, su informe da a entender que el material está listo para pruebas avanzadas.

Esta tergiversación provoca tensiones de confianza en su equipo y corre el riesgo de confundir a las partes interesadas que confían en los datos para tomar decisiones de inversión y seguridad. Al descubrirlo, el organismo financiador impone una supervisión más estricta y retrasa futuras aprobaciones, lo que daña la reputación del laboratorio.

El caso subraya la importancia de la transparencia y la información ética en la investigación científica.

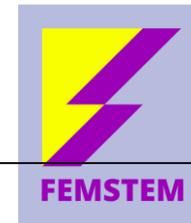


*Pregunta: ¿Qué harías en esta situación?*



# Pilar 1: Integridad / Actividad práctica

## Ejercicio basado en escenarios



### *Escenario: Descubres a un compañero falsificando datos.*

Usted forma parte de un equipo de investigación que desarrolla un algoritmo para detectar sesgos en modelos de inteligencia artificial. El proyecto consiste en probar el algoritmo en un gran conjunto de datos de entradas de texto para evaluar su precisión y equidad. Mientras revisa los resultados de las pruebas, observa diferencias entre los registros de salida sin procesar y los datos resumidos presentados para el análisis. Al investigar, queda claro que se han eliminado o alterado algunos resultados sesgados para que el algoritmo parezca más eficaz de lo que es en realidad. Le preocupa la integridad de la investigación, ya que la investigación podría llevar a la aplicación de un modelo con consecuencias potencialmente dañinas para el mundo real.

1. Lee el escenario proporcionado.
1. Escribe una respuesta breve: ¿Cómo manejarías esta situación? ¿Qué pasos darías?



# Pilar 2: Responsabilidad

## Asumir la responsabilidad



***¿Qué significa la rendición de cuentas en las funciones STEM? :***

### ***Definición***

- En STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas), la rendición de cuentas se refiere a la obligación de las personas y las instituciones de *explicar y justificar sus acciones, garantizando el cumplimiento de las normas éticas y las prácticas profesionales.*
- Este concepto engloba la responsabilidad por el propio trabajo, la transparencia en los procesos y la receptividad ante las partes interesadas, fomentando la confianza y la integridad dentro de la comunidad científica.

### ***Ejemplos***

- ***Cumplimiento de plazos:*** Garantizar la entrega puntual del trabajo genera confianza y mantiene los plazos del proyecto
- ***Asumir los errores:*** Admitir los errores y abordarlos fomenta la integridad y la mejora.



***Pregunta: ¿Cómo puede la responsabilidad mejorar el trabajo en equipo?***



# Pilar 2: Responsabilidad

## Asumir la responsabilidad



*¿Qué papel desempeña la rendición de cuentas en el fomento de la confianza?*

### *Debate*

- La rendición de cuentas es crucial para generar confianza en las organizaciones.
- Cuando los líderes y los miembros del equipo cumplen sistemáticamente sus compromisos y asumen la responsabilidad de sus actos, se fuerza una cultura de fiabilidad y transparencia.
- Esta responsabilidad mutua garantiza que todos estén alineados con los objetivos y valores de la organización, reforzando la confianza entre todos los miembros.

### *Ejemplos*

- **Comunicación transparente:** Compartir abiertamente la información y las decisiones fomenta la confianza entre los miembros del equipo.
- **Cumplimiento constante:** La fiabilidad a la hora de completar las tareas según lo prometido demuestra fiabilidad, lo que refuerza la confianza dentro del equipo.



*Pregunta: ¿Cómo puede la responsabilidad mejorar el trabajo en equipo?*



## Pilar 2: Responsabilidad / Actividad práctica

### Autorreflexión



1. Escribe las situaciones en las que te has hecho responsable.
2. Reflexiona: ¿Qué impacto tuvo en tu equipo/proyecto?
3. Reflexiona: ¿Hubo aspectos que mejorar en estas situaciones?



## Pilar 3: Trabajo en equipo y respeto

Colaborar y capacitar



### ***¿Cuál es la importancia de la diversidad y la inclusión en este entorno?***

- Adoptar la diversidad y la inclusión en los equipos fomenta una cultura de respeto y colaboración que mejora la capacidad de innovación y resolución de problemas.
- Las organizaciones que dan prioridad a estos valores son consideradas empleadoras preferidas por las y los mejores talentos, lo que fortalece las relaciones con clientes, socios, socias y la comunidad.



Ejercicio rápido: *Enumera dos formas de fomentar la diversidad de puntos de vista.*



# Pilar 3: Trabajo en equipo y respeto

## Colaborar y capacitar



### ***Estrategias para una comunicación respetuosa :***

- 1. Escuchar activamente:** Comprometerse plenamente con la persona interlocutora manteniendo el contacto visual, evitando las interrupciones y proporcionando retroalimentación, lo que demuestra respeto y garantiza la comprensión mutua.
- 2. Lenguaje inclusivo:** Utiliza términos neutros y considerados, evitando jergas o expresiones que puedan excluir u ofender, para crear un entorno en el que todas las personas que integran el equipo se sientan valoradas.
- 3. Retroalimentación constructiva:** Proporciona retroalimentación que sea específica, se centre en los comportamientos en lugar de en los atributos personales, y se comparta para promover el crecimiento y mantener el respeto.
- 4. Empatía:** Esforzarse por comprender y compartir los sentimientos de los demás, lo que fomenta un lugar de trabajo compasivo y fortalece las relaciones interpersonales.
- 5. Resolución de conflictos:** Abordar los desacuerdos con prontitud y respeto, centrándose en encontrar soluciones mutuamente aceptables para mantener una dinámica de equipo armoniosa.



# Pilar 4: Excelencia y diligencia

Luchar por la excelencia



## ***Superar los retos y mantener un alto nivel de exigencia:***

Superar los retos en el lugar de trabajo requiere planteamientos estratégicos para mantener la productividad y la moral.

He aquí cuatro estrategias clave:

- 1. Comunicación eficaz:** Fomentar el diálogo abierto para garantizar la claridad y evitar malentendidos.
- 2. Adaptabilidad:** Aceptar el cambio y mantenerse flexible para hacer frente a circunstancias cambiantes.
- 3. Buscar apoyo:** Colaborar con colegas o mentoras/es para obtener diversas perspectivas y soluciones.
- 4. Formación continua:** Participa en formación continua para mejorar tus conocimientos y mantenerte al día de las tendencias del sector.



Ejercicio de reflexión:  
¿Qué significa  
"excelencia" para ti?



# Pilar 4: Excelencia y diligencia

Luchar por la excelencia



## ***El equilibrio entre exigencia/perfección y practicidad.***

Equilibrar un alto nivel de exigencia con el sentido práctico es esencial para un liderazgo eficaz y el éxito de la organización.

Las consideraciones clave incluyen:

- 1. Establecer expectativas claras:** Establecer normas estrictas y expectativas claras fomenta el máximo rendimiento y minimiza la confusión.
- 2. Reconocer las limitaciones prácticas:** Reconocer las limitaciones del mundo real garantiza que las normas sean ambiciosas pero alcanzables, lo que evita la desmotivación de las personas empleadas.
- 3. Fomentar la mejora continua:** Promover una cultura de la excelencia implica establecer estándares elevados y capacitar a los equipos para alcanzarlos mediante la autonomía y la confianza.
- 4. Equilibrio entre seguridad y productividad:** La aplicación de políticas de seguridad exige equilibrar la precaución con la practicidad para no obstaculizar la productividad.



# Toma de decisiones éticas

## Cómo tomar decisiones éticas



1. Identifica el problema.
2. Analizar las partes clave y las consecuencias.
3. Elige la acción alineada con los valores fundamentales.



Ejercicio: Crea tu propia "Hoja de trabajo para la toma de decisiones éticas".



# Toma de decisiones éticas / Actividad práctica

## Análisis de casos de uso

1. Elige un escenario de la siguiente lista.
2. **Reflexiona:** ¿Qué medidas tomarías y por qué?

### "El dilema de los datos: alterar los resultados para asegurar la financiación"

Un investigador se ve presionado a manipular los datos experimentales para cumplir las expectativas de una subvención.

### "Código confidencial: Compartir algoritmos patentados"

Un ingeniero se enfrenta a la decisión de compartir o no un algoritmo patentado de una empresa con un amigo con fines académicos.

### "El dilema del sesgo de la inteligencia artificial: ¿desplegar o retrasar?"

Un equipo descubre un sesgo en su modelo de IA poco antes del lanzamiento de un producto y debe decidir si lo lanza o lo retrasa para corregirlo.

### "Sostenibilidad frente a beneficios: El dilema de la innovación ecológica"

Un equipo de desarrollo de productos se debate entre aplicar una solución ecológica más costosa o elegir una opción más barata y menos sostenible.

### "Presión por plagio: Reclamación de créditos por trabajo colaborativo"

Un estudiante de posgrado tiene la tentación de atribuirse todos los méritos de un trabajo de investigación realizado en coautoría con un compañero que no está disponible para verificar las contribuciones.



# Retos para las mujeres en STEM

## Desafíos éticos únicos



### ***Dilemas éticos en entornos masculinizados:***

- 1. Prejuicios de género:** Las mujeres en STEM a menudo se enfrentan a estereotipos que cuestionan sus capacidades, lo que conduce a una representación insuficiente y a la discriminación sistémica.
- 2. Presiones éticas:** La necesidad de ajustarse a las normas establecidas, centradas en los hombres, puede presionar a las mujeres a comprometer sus normas éticas para encajar.

### ***Estrategias para afirmar posturas éticas:***

- 1. Mentorías y patrocinio:** La colaboración con mentoras proporciona orientación y apoyo, y capacita a las mujeres para defender sus convicciones éticas.
- 2. Crear redes de apoyo:** La conexión con otras mujeres en STEM fomenta una comunidad que refuerza las normas éticas y la resiliencia colectiva.



# Aumentar la resiliencia

Ética en situaciones difíciles



## ***Estrategias prácticas para mantener la resiliencia:***

- 1. Dar prioridad al autocuidado:*** Aumenta la resiliencia al mantener la salud física, reducir el estrés y promover el bienestar emocional, lo que permite afrontar mejor los retos.
- 2. Construir relaciones sólidas:*** Cultivar conexiones de apoyo proporciona apoyo emocional y consejos prácticos en los momentos difíciles.
- 3. Practicar la atención plena:*** Participar en técnicas de atención plena, como la meditación y los ejercicios de respiración profunda, ayuda a gestionar el estrés y a mantener la concentración, mejorando la resiliencia.



# Fomento de la resiliencia / Actividad práctica

Identifique su sistema de apoyo



## Instrucciones:

1. Escribe una lista de mentoras, aliadas y compañeras que puedan apoyar tu crecimiento ético y tus decisiones éticas.
2. *Reflexiona*: ¿Cómo puedes fortalecer estas relaciones?



# Modelos inspiradores del mundo real

Aprender de los líderes éticos



## *Historias de mujeres en STEM que defendieron una ética sólida:*

### *Caso: Ada Lovelace - Contribuciones éticas en STEM*

Ada Lovelace (1815-1852), **la primera programadora informática**, trabajó con Charles Babbage en la Máquina Analítica, **escribiendo el primer algoritmo para una máquina**. Defendió la honestidad intelectual reconociendo los diseños de Babbage y aportando sus propias ideas innovadoras, como la de concebir máquinas que procesaran algo más que números. Su integridad y respeto por la colaboración sentaron las primeras bases éticas de la informática.



# Modelos inspiradores del mundo real

Aprender de los líderes éticos



## *Historias de mujeres en STEM que defendieron una ética sólida:*

### *Caso: Dra. Cather Simpson*

Física y química, la Dra. Simpson ha sido una firme defensora de la ética en la educación y la investigación. En la Case Western Reserve University, promovió la innovación en la enseñanza, las **mujeres en la ciencia** y las prácticas éticas. En Nueva Zelanda, ha hecho hincapié en **la importancia de la ética y la sensibilización sobre los prejuicios de género en la ciencia, participando activamente en la divulgación pública para abordar estas cuestiones.**



# Modelos inspiradores del mundo real

Aprender de los líderes éticos



## *Historias de mujeres en STEM que defendieron una ética sólida:*

### *Caso: Dra. Susan Leavy*

Profesora adjunta en la Facultad de Estudios de la Información y la Comunicación del University College de Dublín, la Dra. Leavy trabaja en **proyectos de IA fiables** y da conferencias sobre ética de la IA, análisis cultural y procesamiento del lenguaje natural. **Está comprometida con la mitigación de los prejuicios en la IA, especialmente los de género**, y hace hincapié en el desarrollo ético y el despliegue de tecnologías de IA.



# Modelos inspiradores del mundo real

Aprender de los líderes éticos



***Reflexión: ¿Qué puedes aprender de sus viajes?***



# Conclusiones prácticas

## Lecciones clave y próximos pasos



Los cuatro pilares básicos de la ética laboral en STEM -integridad, rendición de cuentas, trabajo en equipo y respeto, y excelencia y diligencia- son la base del éxito ético y profesional. *La integridad* garantiza la *honestidad y la transparencia*, fomentando *la confianza en la investigación* y las prácticas. *La rendición de cuentas* hace hincapié en *la responsabilidad por las acciones* y decisiones, fomentando *la fiabilidad*. *El trabajo en equipo y el respeto* fomentan *la colaboración y la inclusión*, valorando las diversas perspectivas para crear un *entorno de apoyo*. *La Excelencia y la Diligencia* impulsan a las personas a *mantener un alto nivel de exigencia* y a *perseguir la mejora continua*, equilibrando al mismo tiempo *el sentido práctico* y las *consideraciones éticas*.

**Juntos, estos pilares apoyan el comportamiento ético, impulsando la innovación y la sostenibilidad en STEM.**

---

**Ejercicio de reflexión:** *¿Qué es lo que más has aprendido de esta formación?*

**Plan de acción:** *Comprométete a realizar una mejora ética a partir de hoy.*



# Recursos



- ❑ <https://resources.workable.com/hr-terms/what-is-work-ethic>
- ❑ <https://www.peoplehum.com/glossary/what-is-work-ethics>
- ❑ <https://www.personio.com/hr-lexicon/work-ethic/>
- ❑ <https://21stcented.com/exploring-the-intersection-of-stem-and-ethics-preparing-students-for-responsible-innovation/>
- ❑ <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2726839/>
- ❑ <https://www.mdpi.com/1424-8220/23/3/1151#:~:text=The%20five%20major%20ethical%20dilemmas,infodemic%20and%20data%20weaponization%20issues.>
- ❑ [https://en.wikipedia.org/wiki/He\\_Jiankui\\_affair#Consequences](https://en.wikipedia.org/wiki/He_Jiankui_affair#Consequences)
- ❑ <https://www.vox.com/future-perfect/368350/scientific-research-fraud-crime-jail-time>
- ❑ [https://thejournal.com/articles/2020/02/12/ethics-in-stem-education-going-beyond-the-classroom.aspx?s=the\\_in\\_060320](https://thejournal.com/articles/2020/02/12/ethics-in-stem-education-going-beyond-the-classroom.aspx?s=the_in_060320)
- ❑ <https://www.lisedunetwork.com/what-is-academic-integrity-definition-importance-and-examples/>
- ❑ <https://new.nsf.gov/policies/scientific-integrity>



# Recursos



- [https://www.nettercenter.upenn.edu/sites/default/files/STEM Accountability HE Report Final.pdf](https://www.nettercenter.upenn.edu/sites/default/files/STEM%20Accountability%20HE%20Report%20Final.pdf)
- <https://www.higheredtoday.org/2017/05/22/new-accountability-broadening-participation-stem/>
- <https://www.forbes.com/councils/forbestechcouncil/2022/01/07/four-keys-to-building-trust-and-accountability-between-you-and-your-team/>
- <https://www.forbes.com/councils/forbesbusinesscouncil/2024/02/13/20-trust-building-strategies-for-a-strong-healthy-work-culture/>
- <https://bymilliepham.com/real-life-examples-of-accountability>
- <https://www.forbes.com/councils/forbesbusinesscouncil/2023/08/16/the-power-of-diversity-and-inclusion-driving-innovation-and-success/>
- <https://asana.com/resources/effective-communication-workplace>
- <https://www.workvivo.com/blog/inclusive-communication-at-work-practical-guide/>
- <https://www.radicalcandor.com/blog/communication-strategies-in-the-workplace/>
- <https://thetimes.com/business-money/entrepreneurs/article/workplace-one-upmanship-is-dead-empathy-and-listening-must-replace-it-3xd98n2wl>
- <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/overcome-workplace-challenges>

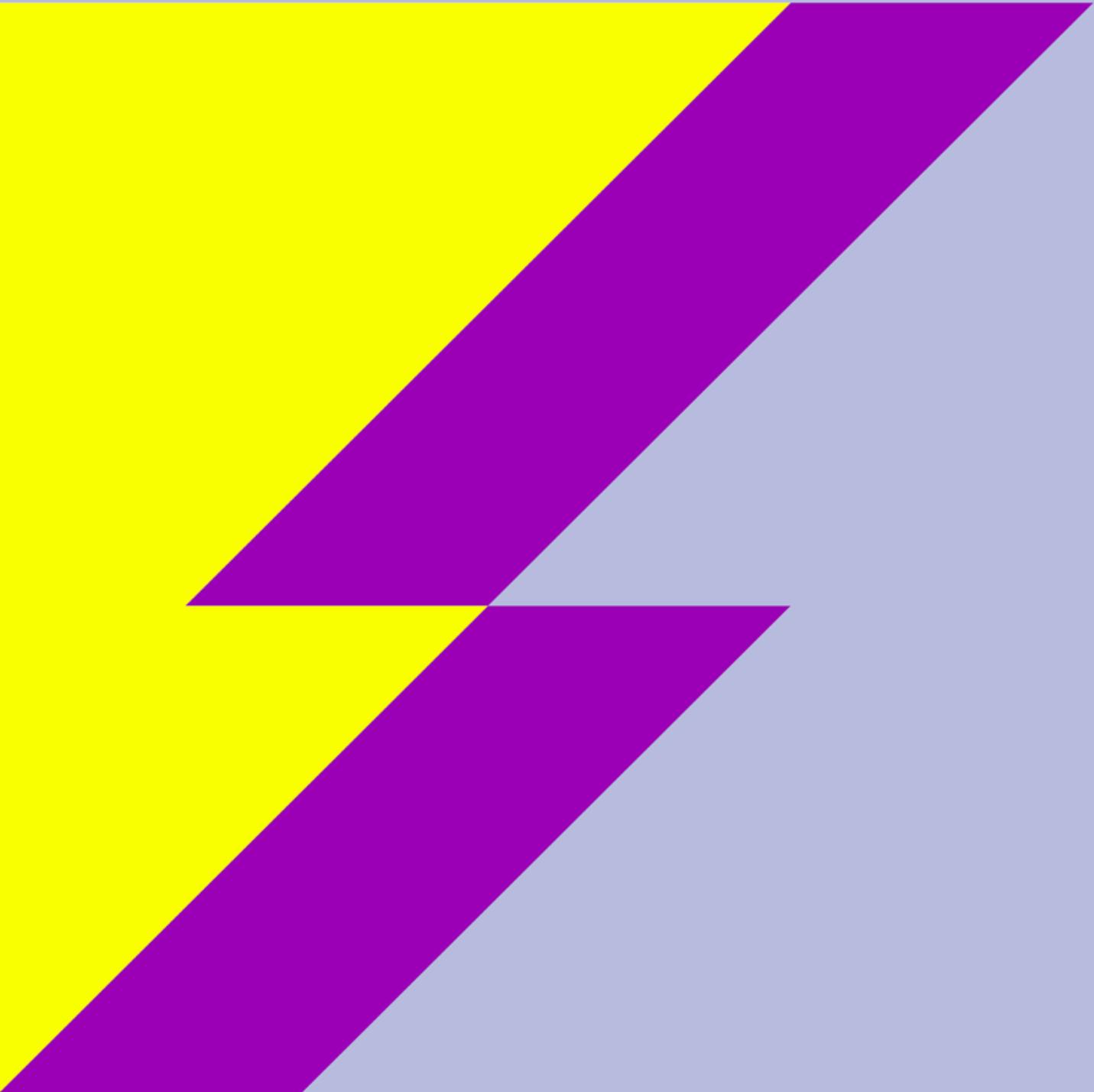


# Recursos



- <https://www.forbes.com/councils/forbescoachescouncil/2020/03/10/four-strategies-for-overcoming-the-challenge-of-change/>
- <https://uk.indeed.com/career-advice/career-development/work-challenges>
- <https://www.leadingapiens.com/setting-high-standards-leadership/>
- <https://www.termscompared.com/ideal-vs-practical-standards/>
- <https://www.ginnyclarke.com/blog/what-is-excellence>
- <https://www.engineerette.com/balancing-safety-and-practicality-in-the-workplace/>
- <https://genderandset.open.ac.uk/index.php/genderandset/article/download/1095/1304>
- <https://www.aacrao.org/resources/newsletters-blogs/aacrao-connect/article/empowering-women-in-stem-breaking-barriers-and-forging-new-paths>
- <https://stemeducationjournal.springeropen.com/articles/10.1186/s40594-023-00411-0>
- <https://education.nationalgeographic.org/resource/women-fighting-stereotypes-and-systemic-discrimination-stem/>
- <https://www.lifecoach.com/articles/happiness/building-resilience-13-strategies-to-stay-happy-and-thrive-through-lifes-challenges/>
- <https://blog.calm.com/blog/how-to-be-resilient>
- <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience>





FEMSTEM