

# Índice

Presentación .....	15
•.....	
.....	<b>Capítulo 1: La mujer y el trabajo</b>
17	
>.....	La mujer y sus diferentes roles
18	
>.....	Mujer y carrera
25	
>.....	Las supuestas opciones: la carrera o la familia
28	
>.....	La crisis de los 40
29	
>.....	El teletrabajo
29	
>.....	Las etapas en la carrera y su relación con las diferentes etapas biológicas
30	
>.....	¿Qué pasa con las mujeres?
31	
>.....	Análisis de la propia carrera
33	
>.....	Proyecto personal (qué quiero) versus aptitudes (qué puedo)
37	
>.....	Qué significa la carrera para la mujer
42	
>.....	La mujer que deja la carrera
43	
>.....	Las microempendedoras
45	
>.....	Síntesis del capítulo sobre mujer y trabajo
46	
>.....	El autoempleo como una salida laboral
48	
>.....	Anexo capítulo 1
49	
>.....	Resumen capítulo 1
51	
•.....	
.....	<b>Capítulo 2: La mujer como jefa</b>
57	

➤ Los nuevos estilos de management .....	57
➤ El trabajo humano devino de trabajo físico o trabajo del músculo a trabajo del conocimiento .....	58
➤ ¿Existe un tipo de management femenino? .....	60
➤ ¿Cómo se llega a líder o número uno de una organización? .....	61
➤ Las mujeres y el techo de cristal .....	62
➤ El rol de la mujer mirando al 2000 .....	64
➤ Anexo capítulo 2 .....	65
➤ Resumen capítulo 2 .....	67
• <b>Capítulo 3: ¿Qué es autoempleo?</b> .....	75
➤ Diferencia entre autoempleo y empresa .....	76
➤ Mujeres y autoempleo .....	77
➤ ¿Cómo surge la idea para iniciar una actividad/ un negocio/ un microemprendimiento? .....	79
➤ Ideas para nuevos negocios .....	81
➤ Anexo capítulo 3 .....	85
➤ Resumen capítulo 3 .....	87
• <b>Capítulo 4: Autoevaluación y balance individual</b> .....	91
➤ ¿Qué puedo hacer? .....	92
➤ Evaluación personal por áreas de interés .....	94
➤ Evaluación de habilidades: ¿dónde me ubico? .....	96
➤ ¿Qué puedo aprender? .....	100
➤ Analizar el mercado en función de mis habilidades .....	102
➤ Anexo I capítulo 4 .....	103
➤ Evaluación de actividades: Cómo evaluar los roles de madre y administradora del hogar en relación con el trabajo .....	105
➤ Evaluación de actividades: Cómo evaluar los roles de madre y administradora del hogar en relación con el trabajo: formularios .....	107
➤ Anexo II capítulo 4 .....	109
➤ Otros ejercicios para conocerse mejor .....	109
➤ Ejercicio capítulo 4 .....	118
➤ Resumen capítulo 4 .....	133
• <b>Capítulo 5: 400 ideas en relación con las capacidades individuales</b> .....	139
➤ 66 ideas en relación con los alimentos .....	140
➤ 12 ideas en relación con la belleza .....	157
➤ 21 ideas en relación con el turismo y la recreación .....	160
➤ 21 ideas en relación con el cuidado de animales .....	166
➤ 8 ideas en relación con los deportes .....	172
➤ 44 ideas en relación con manualidades, decoración y artesanías .....	173
➤ 25 ideas en relación con la naturaleza y la ecología .....	187
➤ 3 grandes lineamientos de ideas para ejecutivas .....	193
➤ 120 ideas en relación con servicios .....	194
➤ 80 ideas en relación con negocios, ventas y producción .....	224
• <b>Capítulo 6: Armonización de los distintos roles de la mujer</b> .....	243
➤ Cómo maneja la mujer su relación con el trabajo .....	243
➤ Armonización de familia y trabajo. Tensión de ambos roles .....	243
➤ La guerra entre el trabajo y la familia .....	243
➤ Posponer la carrera cuando los niños son pequeños .....	249

➤ El síndrome de la <i>Mujer Maravilla</i> .....	251
➤ Cómo se organiza una mujer que trabaja fuera del hogar .....	254
➤ Cómo es la mujer con hijos dentro del ámbito laboral.....	258
➤ En relación de dependencia .....	258
➤ Las independientes.....	259
➤ La mujer jefa de familia .....	259
➤ Cuando la mujer gana más que el varón.....	262
➤ A modo de síntesis .....	263
➤ Resumen capítulo 6 .....	265
• <b>Capítulo 7: Autoempleo y marketing personal</b> .....	269
➤ ¿Qué es marketing personal en el autoempleo o para microemprendedores? .....	269
➤ La clave .....	270
➤ Los elementos que lo componen .....	270
➤ Qué quiero versus qué puedo.....	270
➤ Mis preferencias y posibilidades .....	271
➤ Cómo buscar información .....	271
➤ La red o <i>network</i> .....	272
➤ La marca.....	273
➤ El concepto de paraguas .....	274
➤ La presencia.....	275
➤ Tarjetas - folletos - los medios.....	275
➤ La entrevista de promoción .....	277
➤ Todo lo que NO debe hacerse en una entrevista .....	278
➤ Seguimiento de lo actuado o <i>follow up</i> .....	279
➤ Resumen capítulo 7 .....	281
• <b>Epílogo: Recomendaciones para iniciar una actividad</b> .....	291
➤ Los 10 pasos para iniciar una nueva actividad bajo la modalidad de autoempleo o microemprendimiento.....	292
➤ Preguntas (y respuestas) para usted que podrá contestar con todo lo que hemos expuesto en este libro.....	294
➤ La fórmula del éxito .....	296
➤ Resumen epílogo .....	297
• <b>Bibliografía y citas bibliográficas</b> .....	300
• <b>Acerca de la autora</b> .....	302
• <b>A nuestros lectores</b> .....	303