

# Coachingparamujeres.es newsletter



- Un año nuevo sin estrés ni ansiedad
- Defender tus derechos
- Historias de Navidad
- Inteligencia emocional
- Lecturas
- La canción de enero  
[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

## Un año nuevo sin estrés ni ansiedad

Empezamos año y os deseo que sea intenso y que esté repleto de proyectos. Las mujeres hablan mucho de estrés y ansiedad. Quizás el hecho de evocarlos tanto es una de las razones por las que los sienten tanto. Un libro que ya hemos comentado en esta publicación sostiene que las mujeres piensan demasiado\* y que eso las pone al borde de pensamientos repetitivos y circulares que conllevan ansiedad. Se trata de eso que pasa cuando por la noche no se concilia el sueño y cuando no se para de darle vueltas a las cosas. Esa manera de hacer trae mucha fragilidad para recuperarse de los reveses y las contrariedades de la vida. Hay muchas mujeres que tienen la creencia de que no pensar tanto es díscolo y les da culpabilidad ser felices, disfrutar de la vida y buscar oportunidades.

Es cierto que nuestra cultura y nuestra educación enseñan esa lección pero es hora de salirse del guión. La satisfacción, la ambición... los planes concretos, el hecho de lograr lo que queremos... es la situación que podemos tomar de referencia para este año. Para todo el año. Por eso te aconsejamos planificación, organización y estrategia. Las **personas proactivas, es decir aquellas que buscan oportunidades, que crean su futuro, que disponen de su vida y están motivadas, hacen, de paso, participar de su bienestar a todos los que tienen a su alrededor.**

**¿Puedes convencerte de que eso no tiene nada de egoísmo? Al contrario significa generosidad. Las personas que son felices son más generosas que las que están permanentemente de mal humor y quejándose. Ser feliz y generosa es una cuestión de voluntad. Decídelo hoy mismo. Feliz año.**

\*Mujeres que piensan demasiado de Susan Nolen-Hoeksema



### Defender tus derechos

Para defender tus derechos es necesario que antes los tengas claros y presentes. Esto último se consigue con la práctica. Defender tus derechos significa posicionarte respecto a los demás. Esto se hace indicando cuáles son tus derechos y reclamándolos si sientes que te tratan injustamente sea de forma intencionada o no intencionada. Para hacerlo es conveniente hablar en primera persona exponiendo claramente tu punto de vista y argumentando. Esta estrategia te dará autoestima, fortaleza y sentimiento de defensa.

Depende de ti mejorar tu autoestima y clarificar tus derechos [www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

## Historias de Navidad

### Primera historia: una lectura

Se trataba de un libro que leía estas vacaciones sobre negociación. Para ilustrar la situación, el ejemplo era que unos hombres negociaban hasta tarde y al llegar a casa tenían que explicar a sus esposas porqué llegaban tan tarde y con un regalo comprometedor que le habían hecho en la empresa para cerrar la negociación. **Los hombres negocian y las “esposas” esperan en casa.** El mensaje “los hombres negocian y trabajan y las mujeres no trabajan, no negocian y esperan en casa” prueba cómo el estereotipo está vivo y coleando por los libros que se supone forman a los futuros especialistas. Ese no ha sido el único momento en el que me he preguntado **¿cuándo acabarán los discursos en lo que se da por sentado la pasividad de la mujer?** Lo cierto es que **las mujeres sí negocian**, deben negociar siempre en casa y en el trabajo y deben negociar cada vez más. Haciendo prácticas se negocia mejor.

### Segunda historia: una conversación

En estas vacaciones de Navidad, momento en el que las reuniones familiares y de amigos se multiplican, he escuchado otras historias similares. He escuchado cómo las mujeres que trabajan también están llamadas a participar de la pasividad: trabajas pero esperas, la mujer trabaja menos, la mujer tiene menos responsabilidad que el marido... la mujer es quien se lo pasa con los niños... ella da por sentado que su carrera laboral es secundaria, la mujer carece de ambiciones... todos eso que parece adecuado y banal se vuelve rabia y desazón y las mujeres no aciertan a salir de ese círculo vicioso porque las causas se entremezclan de manera compleja y las dejan sin argumentos y sin fuerzas. **Muchas mujeres se deprimen.**

Es esa la historia de Pilar, una mujer muy preparada, muy inteligente y, sin embargo, se niega a si misma las ambiciones, se cierra las puertas y las oportunidades y deja escapar el tiempo. Permanece quieta cuando tendía que activarse para lograr todo lo que quiere y puede conseguir. Estar paralizada es su forma de rebelarse. Muchas mujeres tienen ese **despecho** como respuesta a la adversidad. El marido de Pilar es un hombre de éxito.

Continúa en la página siguiente



### Inteligencia emocional

«Las mujeres emocionalmente inteligentes tienden a ser enérgicas y a expresar sus sentimientos sin ambages, tienen una visión positiva de sí mismas y para ellas la vida siempre tiene un sentido. Al igual que ocurre con los hombres, suelen ser abiertas y sociables, expresan sus sentimientos adecuadamente (en lugar de entregarse a arranques emocionales de los que posteriormente tengan que lamentarse) y soportan bien la tensión. Su equilibrio social les permite hacer rápidamente nuevas amistades; se sienten lo bastante a gusto consigo mismas como para mostrarse alegres, espontáneas y abiertas a las experiencias sensoriales [...] raramente se sienten ansiosas, culpables o se ahogan en sus preocupaciones».

**Cita del libro “Inteligencia emocional” de Daniel Goleman editado en 1995**

Viene de la página anterior

### Tercera historia: una situación

Maria es otro ejemplo. Otra mujer preparada y competente que trabaja muy duro para complacer a su jefe con un contrato que no está a la altura de su preparación. El trabajo que realiza tiene mucho valor añadido. Para progresar en su carrera necesita sacar adelante un título universitario que no puede atender porque le falta tiempo. **Ella misma dice que no sabe decir no** y por eso ha aceptado trabajo hasta la saturación. Esta situación ha acabado por deprimirla seriamente y tiene ideas negras. Cuando comunicó que no podía continuar con todo lo que le ha dado, la reacción es de mucha agresividad lo que la derrumbó. **Maria quiere absolutamente que su jefe reconozca su trabajo** y no concibe la ira de la respuesta. Hay un problema de comunicación y de valores entre ambos. Ella es amable, heroica, íntegra y **no le cabe en la cabeza que se han aprovechado de ella dándole un trabajo que nadie quería hacer** y por el que obtiene muy poca remuneración. Además Maria dice que “no quiere dinero”, solo reconocimiento. Su jefe ya lo sabe porque no le han pagado más por hacerlo... **¿Cómo es posible que Maria no quiera dinero por hacer un trabajo?** La situación es cada vez más complicada. Ha cogido una baja como puerta de salida, **no para de quejarse a todo el quiere escucharla y repite sin cesar que no lo entiende. Lo que quiere decir es que es una injusticia** ¿Qué le ha pasado a Maria?

- Ha querido ser amable, **evitar problemas a los demás**, se ha sobrecargado de trabajo..
- **No se ha parado a pensar qué es lo que le conviene**, no se ha trazado un plan con objetivos, no ha sabido decir no a lo que no le convenía...
- **El resultado es que no ha obtenido reconocimiento, ni ha trabajado por su carrera** y seguramente aprovecharan la primera oportunidad para echarla del trabajo

Esta es una historia real y es un ejemplo que abunda en nuestro entorno.

**Para no caer en la trampa.** Es necesario pararse a pensar en qué es lo que quieres y cómo lo puedes conseguir. Objetivos y método para lograrlos es fundamental. Saber qué quiero, porqué hago las cosas que hago y también saber si hago las cosas necesarias para llegar a donde quiero son preguntas que debemos hacernos y a las cuales hay que responder. Reflexiona y pide ayuda. El coaching es un instrumento idóneo.

Muchas veces no nos paramos a pensar porque creemos que es una pérdida de tiempo y siempre andamos con prisas. No es una pérdida de tiempo. Al contrario, **la vida cambia radicalmente cuando sabemos qué queremos y a dónde vamos.** La satisfacción de tener un método, de ver que los pasos que damos tienen un sentido. **Con el coaching pondrás en orden tus valores, tu imagen y tu comunicación.** No podemos permitir que haya más Marías ni más Pilares. La salud es importante y buena parte de la salud procede de ese equilibrio que se consigue **identificando modificando la vida para alinearla con tus valores y tus expectativas**

## Coaching para Mujeres

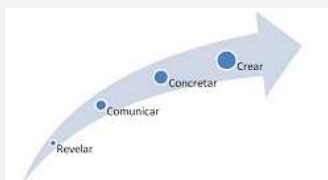
Edita: Matilde Pérez  
coachingparamujeres.es

Suscripción:  
[suscripcion@coachingparamujeres.es](mailto:suscripcion@coachingparamujeres.es)

Coaching personal y profesional para mujeres

[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

Créditos: Microsoft



¡Estamos en la Web!  
[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)  
[Escucha la canción del mes](#)

## Coachingparamujeres.es

Coachingparamujeres.es te ofrece un entrenamiento específico para afrontar los retos de la vida actual. Las mujeres se encuentran entre

- 1) los **estereotipos** que les son asignados por la cultura: ser esposas y madres abnegadas,
- 2) un entorno muy **hostil** que no es fruto de la imaginación
- 3) las **expectativas** profesionales cuyos retos exigen una gestión emocional que permita manejar valores proscritos como el éxito y la ambición.

La mayoría de las mujeres se siente identificada con situaciones de ninguneo, postergación o autoexclusión porque las han vivido en algún momento de sus vidas. Para afrontar todas y cada una de las situaciones, el coaching provee de habilidades específicas para saltar todas las barreras y llegar a todos tus objetivos.

### Coaching para:

- **Cambiar de creencias y de hábitos**
- **Gestionar las emociones**
- **Romper el techo de cristal**
- **Recuperar la dignidad**
- **Afrontar los cambios sin miedo**
- **Gestionar el tiempo eficazmente**
- **Planificar estratégicamente tu vida**

Atrévete a tener éxito, a llegar al final de tus ambiciones y a ser estratégica

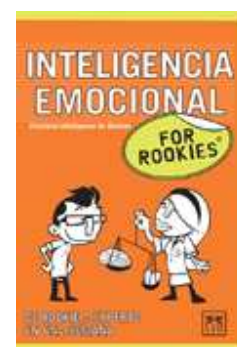
## Lecturas

### INTELIGENCIA EMOCIONAL FOR ROOKIES

Andrea Bacon y Ali Dawson  
LID, 2009

La **inteligencia emocional** es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y el conocimiento para manejarlos. El término fue popularizado por Daniel Goleman en su libro *Emotional Intelligence*, publicado en 1995. Goleman estima que la inteligencia emocional se puede organizar en cinco capacidades: conocer las emociones y sentimientos propios, manejarlos, reconocerlos, crear la propia motivación, y gestionar las relaciones

En esa línea el libro **Inteligencia emocional** consejos prácticos y útiles para desarrollar la inteligencia emocional con ejercicios de autodescubrimiento. Todo ello con el objetivo de crear tu propia cultura personal y sacar el máximo partido a tu potencial en tu vida personal y profesional.



coachingparamujeres.es  
Coaching personal y profesional para mujeres